

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Каменская СОШ»)**

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО от
24.08.2020 г., протокол № 1

СОГЛАСОВАНА
с зам. директора по УВР
Бандурист Я.С.
от 25.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Каменская СОШ»
№ 84 от 27.08.2020 г.
Внесены изменения от
23.04.2021 г., приказ № 36

**Рабочая программа
по физической культуре
для 5-9 класса**

Учителя первой квалификационной категории
Носарева Ю.А.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Каменская СОШ».

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

Направления деятельности, обеспечивающие достижение планируемых результатов: внеурочная деятельность (система классных часов, внеклассных мероприятий, традиции, связанные с традиционными национальными и государственными событиями и праздниками), урочная деятельность.

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

Направления деятельности, обеспечивающие достижение планируемых результатов: мотивация через урочную деятельность. Система мотивации на достижение личностных результатов. Внеурочная деятельность: система конкурсов и олимпиад, участие в ученическом самоуправлении, профориентация.

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Направления деятельности, обеспечивающие достижение планируемых результатов: Внеурочная деятельность (система классных часов, организация, волонтерское движение) Включение родителей в социально-значимую деятельность, привлечение к разработке и участию внеклассных мероприятий, формирование традиций. Общественно- полезная деятельность, общественно-полезный труд. Урочная деятельность: система единых требований и подходов к организации образовательной деятельности. Психолого- педагогические консультации для родителей.

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем

взаимопонимания;

Направления деятельности, обеспечивающие достижение планируемых результатов: Формирование целостной картины мира через урочную и внеурочную деятельность. Система психолого-педагогического сопровождения ребенка.

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

Направления деятельности, обеспечивающие достижение планируемых результатов: Коллективные способы обучения, обучение в диалоге. Внеурочная деятельность: коллективные творческие дела. (День самоуправления), образовательные игры. Объединения по интересам и т.д.

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Направления деятельности, обеспечивающие достижение планируемых результатов: Активное и результативное участие учащихся в органах самоуправления, школьном парламенте. Поддержка и активное участие в подготовке и проведении традиционных школьных мероприятий.

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Направления деятельности, обеспечивающие достижение планируемых результатов: Предметы: ОБЖ, химия, физика, обществознание, физическая культура. Система внеурочной деятельности, включающая классные часы. Тренировочные мероприятия. Пропаганда. Волонтерское движение.

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Направления деятельности, обеспечивающие достижение планируемых результатов: предметы: географии, биология, химия, ОБЖ, технология. Межпредметное содержание в рамках любых предметов. Система внеурочной деятельности: Участие в экологических акциях. Обучение основам экологического мониторинга в рамках проектной и учебно-исследовательской деятельности.

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам

своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Направления деятельности, обеспечивающие достижение планируемых результатов: Предметы: музыка, искусство, литература, история. Межпредметное содержание в рамках всех предметов. Система внеурочной деятельности.

Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия.

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение учащимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. На втором уровне обучения на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Учащиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов учащиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий - концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов учащиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают

возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Учащийся сможет:

- Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него

ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и

- применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; - резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный...);

- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов

на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение, доказательство, факты, гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; - выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ).

Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Физическая культура

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 5 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	18	9			9
3	Спортивные игры	18		9		9
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	70	18	18	16	18

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 6 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	18	9			9
3	Спортивные игры	18		9		9
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	70	18	18	16	18

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 7 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	18	9			9
3	Спортивные игры	18		9		9
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	70	18	18	16	18

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 8 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	18	9			9
3	Спортивные игры	18		9		9
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	70	18	18	16	18

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 9 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	16	9			7
3	Спортивные игры	18		9		9
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	68	18	18	16	16

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Учебно- тематический план 5-8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	70
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	18
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	16

Учебно- тематический план 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	16
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС
(2 ч. в неделю, 70ч. в год)

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	02.09-09.09	
2	2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1		
3	3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1		
4	4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1	12.09-16.09	
5	5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1		
6	6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1		
7	7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1	19.09-23.09	
8	8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1		
9	9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
10	1	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УТГ. Эстафеты.	1		
11	2	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
12	3	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1	03.10-07.10	
13	4	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1		
14	5	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1		
15	6	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1	10.10-14.10	
16	7	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1		
17	8	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1		
18	9	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1	17.10-21.10	
		II ЧЕТВЕРТЬ	14		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18		
19	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1	14.11-18.11	
20	2	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	1		
21	3	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1		
22	4	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	21.11-25.11	
23	5	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1		
24	6	Совершенствовать лазание по канату. Разучить	1		

		акробатическое соединение.			
25	7	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1	28.11-02.12	
26	8	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1		
27	9	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1		
28	10	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1	05.12-09.12	02.012
29	11	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скалками.	1		
30	12	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1		
31	13	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1	12.12-16.12	
32	14	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ			
33	15	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1		
34	16	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1	19.12-23.12	16.12
35	17	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
36	18	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
37	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1	12.01-20.01	
38	2	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1		
39	3	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1		
40	4	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1		
41	5	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1	23.01-27.01	
42	6	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1		
43	7	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1		
44	8	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	30.01-04.02	
45	9	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1		
46	10	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1		
47	11	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1	06.02-10.02	
48	12	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1		
49	13	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1		
50	14	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	13.02-17.02	
51	15	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1		
52	16	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	18		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
53	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1	02.04-06.04	

54	2	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1		
55	3	Нижняя прямая подача.	1		
56	4	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1	09.04-13.04	
57	5	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1		
58	6	Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись».	1		
59	7	Подтягивание. Игра «Мяч капитану»	1	16.04-20.04	
60	8	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1		
61	9		1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9		
62	1	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1		
63	2	Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Перестрелка».	1		
64	3	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1	07.05-11.05	
65	4	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1		
66	5	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1		
67	6	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1	14.05-18.05	
68	7	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1		
69	8	Медленный бег до 15 мин	1		
70	9	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами. Подведение итогов за год.	1	21.05-25.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС
(2 ч. в неделю, 70ч. в год)

№ уро ка	№ тем ы	№ уро ка по теме	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
				план	факт	
		18	I ЧЕТВЕРТЬ			
		7	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.	02.09-09.09		
2	2	1	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.			
3	3	1	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100	12.09-16.09		
4	4	1	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3мин.			
5	5	1	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	19.09-23.09		
6	6	1	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.			
7	7	1	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	26.09-30.09		
		11	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
8	8	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.			
9	9	1	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	03.10-07.10		
10	10	1	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»			
11	11	1	Разучить комплекс УТГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	10.10-14.10		
12	12	1	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.			
13	13	1	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	17.10-21.10		
14	14	1	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.			
15	15	1	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	24.10-28.10		
16	16	1	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.			
17	17	1	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	31.10-04.11		
18	18	1	Тренировка в подтягивании.			

			Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.			
		14	II ЧЕТВЕРТЬ			
		14	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			
19	19	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	14.11-18.11		
20	20	1	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.			
21	21	1	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	21.11-25.11		
22	22	1	Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.			
23	23	1	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	28.11-02.12		
24	24	1	Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.			
25	25	1	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	05.12-09.12		
26	26	1	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.			
27	27	1	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	12.12-16.12		
28	28	1	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».			
29	29	1	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	19.12-23.12		
30	30	1	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.			
31	31	1	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	26.12-29.12		
32	32	1	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.			
		20	III ЧЕТВЕРТЬ			
		20	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
33	33	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	12.01-20.01		
34	34	1	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.			
35	35	1	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	23.01-27.01		
36	36	1	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»			
37	37	1	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	30.01-04.02		
38	38	1	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.			
39	39	1	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного	06.02-10.02		

			хода. Пройти 2км.			
40	40	1	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.			
41	41	1	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	13.02-17.02		
42	42	1	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.			
43	43	1	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	20.02-24.02		
44	44	1	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.			
45	45	1	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	27.02-02.03		
46	46	1	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.			
47	47	1	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	05.03-09.03		
48	48	1	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.			
49	49	1	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	12.03-16.03		
50	50	1	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.			
51	51	1	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	19.03-21.03		
52	52	1	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.			
		18	IV ЧЕТВЕРТЬ			
		10	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
53	53	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	02.04-06.04		
54	54	1	Остановка мяча прыжком и в шаге			
55	55	1	Передача двумя руками от груди в движении в парах	09.04-13.04		
56	56	1	Передачи мяча в тройках с перемещением			
57	57	1	Броски после ведения	16.04-20.04		
58	58	1	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол			
59	59	1	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	23.04-27.04		
60	60	1	Передачи мяча разными способами			
61	61	1	Передачи мяча в парах .	30.04-04.05		
62	62	1	Перемещения в стойке, ускорения. Удар по мячу.			
		8	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
63	63	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	07.05-11.05		
64	64	1	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»			
65	65	1	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту.	14.05-18.05		

			Игра «Перестрелка».			
66	66	1	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.			
67	67	1	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	21.05-25.05		
68	68	1	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.			
69	69	1	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	25.05-31.05		
70	70	1	Прыжки в длину с разбега, метание мяча. Итоговое сдача нормативов			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС
(2 ч. в неделю, 70ч. в год)

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9		
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1	02.09-09.09	
2	2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1		
3	3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1		
4	4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1	12.09-16.09	
5	5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1		
6	6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1		
7	7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1	19.09-23.09	
8	8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1		
9	9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
10	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1		
11	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1		
12	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1	03.10-07.10	
13	4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1		
14	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1		
15	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1	10.10-14.10	
16	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1		
17	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		
18	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	17.10-21.10	
		II ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18		
19	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1	14.11-18.11	
20	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1		
21	3	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
22	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1	21.11-25.11	
23	5	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1		
24	6	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1		
25	7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1	28.11-02.12	
26	8	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в	1		

		парах.			
27	9	Передвижение в вися, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1		
28	10	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	05.12-09.12	
29	11	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1		
30	12	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1		
31	13	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	12.12-16.12	
32	14	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скалке.	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	20		
33	15	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1		
34	16	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	19.12-23.12	
35	17	Прыжки со скалкой. Броски набивного мяча.	1		
36	18	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
37	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	12.01-20.01	
38	2	Скользкий шаг без палок и с палками.	1		
39	3	Попеременный двухшажный ход	1		
40	4	Повороты переступанием в движении	1		
41	5	Скользкий шаг без палок и с палками	1	23.01-27.01	
42	6	Одновременный двухшажный ход	1		
43	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1		
44	8	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1	30.01-04.02	
45	9	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1		08.02.17
46	10	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1		08.02.17
47	11	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1	06.02-10.02	10.02.17
48	12	Подъем в гору скользким шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1		10.02.17
49	13	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1		11.02.17
50	14	Подъем в гору скользким шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	13.02-17.02	11.02.17
51	15	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
52	16	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	18		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
53	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		
54	2	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1		
55	3	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	16.04-20.04	
56	4	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
57	5	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1		
58	6	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1	23.04-27.04	

59	7	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1		
60	8	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1		
61	9	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	30.04-04.05	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА	9		
62	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1		
63	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1		
64	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1	07.05-11.05	
65	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
66	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
67	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	14.05-18.05	
68	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1		
69	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		
70	9	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС
(2 ч. в неделю, 70ч. в год)

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9		
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1	02.09-09.09	
2	2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1		
3	3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1		
4	4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1	12.09-16.09	
5	5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1		
6	6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1		
7	7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1	19.09-23.09	
8	8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1		
9	9	Бег 2000м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
10	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1		
11	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1		
12	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1	03.10-07.10	
13	4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1		
14	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1		
15	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. прыжок в длину с места.	1	10.10-14.10	
16	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1		
17	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		
18	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	17.10-21.10	
		II ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18		
19	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1	14.11-18.11	
20	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1		
21	3	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
22	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1	21.11-25.11	
23	5	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1		
24	6	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1		
25	7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1	28.11-02.12	
26	8	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в	1		

		парах.			
27	9	Передвижение в вися, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1		
28	10	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	05.12-09.12	
29	11	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Прямо» ПЕРшов Максимовороты в движении.	1		
30	12	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1		
31	13	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь, прыжок боком (д)	1	12.12-16.12	
32	14	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	20		
33	15	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1		
34	16	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	19.12-23.12	
35	17	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1		
36	18	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
37	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	12.01-20.01	
38	2	Скользкий шаг без палок и с палками.	1		
39	3	Попеременный двухшажный ход	1		
40	4	Повороты переступанием в движении	1		
41	5	Скользкий шаг без палок и с палками	1	23.01-27.01	
42	6	Одновременный двухшажный ход	1		
43	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1		
44	8	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1	30.01-04.02	
45	9	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1		
46	10	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1		
47	11	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1	06.02-10.02	
48	12	Подъем в гору скользким шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1		
49	13	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1		
50	14	Подъем в гору скользким шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	13.02-17.02	
51	15	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
52	16	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	18		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
53	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		
54	2	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1		
55	3	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	16.04-20.04	
56	4	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
57	5	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1		
58	6	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	23.04-27.04	
59	7	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после	1		

		перемещения вперед.			
60	8	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1		
61	9	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	30.04-04.05	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА	9		
62	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1		
63	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1		
64	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1	07.05-11.05	
65	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
66	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
67	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	14.05-18.05	
68	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1		
69	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		
70	9	Подтягивание. Бег 2000 м. Итоги за год.	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС
(2 ч. в неделю, 68 ч. в год)

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9		
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1	02.09-09.09	
2	2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1		
3	3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1		
4	4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1	12.09-16.09	
5	5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1		
6	6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1		
7	7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1	19.09-23.09	
8	8	Метания из различных положений стоя боком и грудью в направлении..Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками	1		
9	9	Бег 2000м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
10	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1		
11	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1		
12	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1	03.10-07.10	
13	4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1		
14	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1		
15	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. прыжок в длину с места.	1	10.10-14.10	
16	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1		
17	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		
18	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	17.10-21.10	
		II ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18		
19	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1	14.11-18.11	
20	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1		
21	3	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
22	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полу шпагат (д)	1	21.11-25.11	
23	5	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1		
24	6	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1		
25	7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из	1	28.11-02.12	

		положения стоя с помощью (д)			
26	8	Лазанье по канату. Обще развивающие упражнения в парах.	1		
27	9	Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1		
28	10	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	05.12-09.12	
29	11	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Прямо» Повороты в движении.	1		
30	12	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1		
31	13	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь, прыжок боком (д)	1	12.12-16.12	
32	14	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	20		
33	1	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1		
34	2	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	19.12-23.12	
35	3	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1		
36	4	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
37	5	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	12.01-20.01	
38	6	Скользкий шаг без палок и с палками.	1		
39	7	Попеременный двух шажный ход	1		
40	8	Повороты переступанием в движении	1		
41	9	Скользкий шаг без палок и с палками	1	23.01-27.01	
42	10	Одновременный двух шажный ход	1		
43	11	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1		
44	12	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полу елочкой»	1	30.01-04.02	
45	13	Повороты плугом при спуске. Одновременный двух шажный ход	1		
46	14	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1		
47	15	Одновременный одно шажный ход Повороты на спуске плугом.	1	06.02-10.02	
48	16	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1		
49	17	Одновременный одно шажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1		
50	18	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	13.02-17.02	
51	19	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
52	20	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	18		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
53	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		

54	2	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1		
55	3	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	16.04-20.04	
56	4	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
57	5	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1		
58	6	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. Приём подачи.	1	23.04-27.04	
59	7	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1		
60	8	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1		
61	9	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	30.04-04.05	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА	9		
62	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1		
63	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1		
64	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1	07.05-11.05	
65	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
66	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
67	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	14.05-18.05	
68	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1		