г. Каменск – Шахтинский, Ростовская область,

Государственное казённое образовательное учреждение Ростовской области общеобразовательная школа-интернат среднего (полного) образования №2

 г. Каменска – Шахтинского

 «Утверждаю»

 Директор ГКОУ Каменской школы-интерната №2

 Приказ от 28 августа 2014г. №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пискунова Г. А

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

Основного общего образования, 5-9 классов

Количество часов 5а, 5б101/100; 6а, 6б-101; 7а, 7б-102; 8-104; 9а, 9б101/102

Учитель **Подольский Александр Леонидович**

Программа разработана на основе примерной программы для общеобразовательных школ, комплексная по физическому воспитанию 1-11 классы, авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич

2014г.**1.Пояснительная записка**

1.1.Нормативные акты и учебно-методические документы

На основании Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); Федерального закона от 01.12.2007 № 309 (ред. От 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта». Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области». В соответствии примерной основной образовательной программой начального общего образования, рекомендованной Координационным советом при Департаменте общего образования Минобрнауки России по вопросам организации введения ФГОС (протокол заседания Координационного совета № 1 от 27-28 июля 2010 год); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

* приказ Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных начального общего, основного общего и образования»;
* приказ Минобразования России от 09.03. 2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* приказ Минобрнауки России от 20.08.2008 № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* приказ Минобороны России и Минобрнауки России от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах»;
* приказ Минобразования РО от 03.06.2010 № 472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области»;
* приказ Минобразования Ростовской области от 30.06.2010 № 582 «Об утверждении плана по модернизации общего образования на 2011-2015 годы»;
* приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждении Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* приказ Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 № 373»;

- приказ Минобрнауки России от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373»;

* приказ Минобрнауки России от 10.11.2011 № 2643 «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089»;
* приказ Минобрнауки России от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089»;
* приказ Минобрнауки России от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательного учреждения Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.12.2012 № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.12.2012 № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373»;

* - приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013-2014 учебный год»;
* приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 « Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

письмо Минобрнауки России от 09.02.2012 № 102/03 «О введении курса ОРКСЭ с 1 сентября 2012 года» на основе «Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения», с учётом образовательной системы развивающего обучения Д. Б. Эльконина–В. В. Давыдова, особенностей школы-интерната, образовательных потребностей и запросов обучающихся, воспитанников составлена данная рабочая программа

1.2. Место предмета « Физическая культура» в образовательном процессе

В соответствии с ФБУПП учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его отводится 102 часа в год, а в 9 классе 99 часов в год, (из них третий час в неделю на подвижные и спортивные игры).

 В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам:

 -Гимнастика (упражнения на брусьях),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики.

            Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом:

          - учебник: Физическая культура 10-11 классы.  В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2008г.

          - методические рекомендации:

Физическая культура 1-11 классы (развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана,  Г.Б. Мейксона).  М.И. Васильева, И.А. Гордияш и др.- Волгоград: «Учитель», 2010 г.

Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2009 г.

Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест - программе). А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь, Л.А. Захаров, В.А. Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры, 1998 г.

1.3. Целевые установки рабочей программы по физической культуре

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ. «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие результат формирования физической культуры личности.

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «Физическая культура» является ведущим, но не единственным компонентом образовательной области в школе. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самодеятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях.

ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ - освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно - оздоровительной направленностью.

ЗАДАЧИ:

* Формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
* Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
* Развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников;
* Обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарными приемами массажа и самомассажа.

**1.4.Отличительные особенности рабочей программы по физической культуре**

Сформированные цель и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическую и практическую, физическую подготовку учащихся.

* Раздел учебного предмета «Физическое совершенствование» включает в себя два подраздела «Общая физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта». Содержание первого ориентировано на решение задач общефизической подготовки и представлено так называемыми базовыми видами спорта (гимнастика, легкая атлетика, кросс, спортивные игры, атлетическая гимнастика). Содержание второго подраздела направлено на решение задач по формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга средствами физической культуры.

**2. Цели изучения курса**

|  |
| --- |
| Компетенции.Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального, среднего, полного общего образования по физической культуре являются:* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
 |
| Личностные |  Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: - активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
 |
| Метапредметные | Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* обращаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные | Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития(длину и массу тела), развития основных физических качеств;- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  |

**3.Структура курса, основные содержательные линии**

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел/Тема | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Базовая часть. | 75(50) | 75(50) | 81(54) | 84(56) | 84(56) |
| 1.1 | Основы знаний офизическойкультуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры(волейбол) | 18(12) | 18(12) | 24(16) | 27(18) | 27(18) |
| 1.3 | Гимнастика сэлементамиакробатики | 18(12) | 18(12) | 18(12) | 18(12) | 18(12) |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21(14) | 21(14) | 21(14) | 21(14) | 21(14) |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18(12) | 18(12) | 18(12) | 18(12) | 18(12) |
| 2 | Вариативная часть | 27(18) | 27(18) | 27(18) | 27(18) | 24(16) |
| 2.1 | Баскетбол | 27(18) | 27(18) | 27(18) | 27(18) | 24(16) |
|  | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 | 99 |

 4. Тематическое планирование

  **Планирование по разделам/темам:**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел / тема | Компетенции |
| Раздел: «Знание о физической культуре» (информационный компонент) | Этот раздел соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры»,и «Физическая культура человека». Представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. |
| Раздел: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» |  Этот раздел включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». |
| Раздел: «Физическое совершенствование». | Этот раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Он включает в себя следующие темы; «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» |

**Базовая часть содержания программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

 Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

 Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

 Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

 Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

 Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

 Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.**

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 градусов), безразличные (+20…+22 градуса), прохладные (+17…+20 градусов), холодные (0…+8 градусов), очень холодные (ниже 0 градусов).

 Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70…+90 градусов (2-3 захода по 3-7 минут).

**Способы самоконтроля.**

 Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

 Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучаемого (восприятие, внимание, память, мышление, воображение), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

 Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

 Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом.

**Программный материал по спортивным играм**

**Баскетбол.**

**Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

**Технические приемы.**

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощенным правилам.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

8-9 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

**Футбол.**

**Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

**Технические приемы.**

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 3:1. С атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам.

7 класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

8-9 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Развитие координационных способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

**Развитие выносливости.**

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

**Организаторские умения.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля

**Гимнастика**

Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, обручами, палками, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

 Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, ориентирования в пространстве, согласования движений), а также развития силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости.

 Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Большое значение имеет музыкальное сопровождение занятий.

 Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

 С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

**Программный материал по гимнастике**

**Теоретические сведения.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

**Строевые упражнения.**

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения.**

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

**Висы и упоры.**

5 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

6 класс – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор, соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

7 класс – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

8 класс – мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора опускание вперед в вис присев; из виса присев махом одной и толчком другой в вис прогнувшись; соскок.

9 класс – мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись; соскок.

**Опорные прыжки.**

5 класс. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).

7 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).

**Акробатические упражнения.**

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Развитие координационных способностей.**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Эстафеты и игры.

**Развитие силовой выносливости.**

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**Развитие гибкости**

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

**Организаторские умения.** Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

 Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

 Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

 Способы прыжков учитель определяет самостоятельно, в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности обучающихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Программный материал по легкой атлетике**

**Теоретические сведения.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Спринтерский бег.**

5 класс. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорение от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

**Длительный бег.**

5 класс. Бег в равномерном темпе от 1- до 12мин. Бег на 1000м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 15мин. Бег на 1200м.

7 класс. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин, девочки до 15мин. Бег на 1500м.

8-9 класс. Бег на 2000м (мальчики), на 1500м (девочки).

**Прыжок в длину.**

5-6 класс. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8-9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

**Прыжок в высоту.**

5-7 класс. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

8-9 класс прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

**Метание малого мяча на дальность и в цель.**

5-6 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, снизу вверх на заданную и максимальную в высоту.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. . Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

**Развитие выносливости.**

Кросс до 15мин. Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

**Развитие скоростных способностей.**

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**Развитие координационных способностей.**

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

**Организаторские умения.** Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

5. Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре

|  |
| --- |
|  **Календарно-тематический план по физкультуре 5А и 5Б класса** |
| **I четверть (лёгкая атлетика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 5аПо план. | Факт. | 5БПо план. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 1.09 |  | 1.09 |  | Текущий. | Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Спр.бег. |
| 2 | 2.09 |  | 5.09 |  | Текущий. |  Спринтерский бег. |
| 3 | 5.09 |  | 6.09 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 4 | 8.09 |  | 8.09 |  |  Зачёт. | Зачёт бега на 30м и 60м. Прыжки в длину. |
| 5 | 9.09 |  | 12.09 |  | Текущий | Прыжки в длину. |
| 6 | 12.09 |  | 13.09 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 15.09 |  | 15.09 |  | Текущий. | Прыжки в длину. |
| 8 | 16.09 |  | 19.09 |  | Зачёт. | Прыжки в длину, с места- зачёт. |
| 9 | 19.09 |  | 20.09 |  | Текущий | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 22.09 |  | 22.09 |  | Текущий. | Прыжки в длину. Броски набивного мяча. |
| 11 | 23.09 |  | 26.09 |  | Зачёт. | Прыжок в длину с разбега -зачёт. Броски набивного мяча. Метание мяча. |
| 12 | 26.09 |  | 27.09 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 29.09 |  | 29.09 |  | Зачёт. | Броски набивного мяча-зачёт. Метание мяча.  |
| 14 | 30.09 |  | 3.10 |  | Текущий. | Метание мяча. Прыжки в высоту. |
| 15 | 3.10 |  | 4.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 6.10 |  | 6.10 |  | Зачёт. | Метание мяча-зачёт. Прыжки в высоту. |
| 17 | 7.10 |  | 10.10 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Техника длительного бега. |
| 18 | 10.10 |  | 11.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 13.10 |  | 13.10 |  | Зачёт. | Прыжок в высоту-зачёт. Техника длительного бега. |
| 20 | 14.10 |  | 17.10 |  | Текущий. | Техника длительного бега. |
| 21 | 17.10 |  | 18.10 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 22 | 20.10 |  | 20.10 |  | Текущий. | Техника длительного бега. |
| 23 | 21.10 |  | 24.10 |  | Зачёт. | Техника длительного бега-зачёт. |
|  24  | 24.10 |  | 25.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  25  | 27.10 |  | 27.10 |  | Зачёт. | Кроссовый бег-зачёт. |
|  26 | 28.10 |  | 31.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  27 | 31.10 |  | 1.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематический план по физкультуре6А класса****6б класса** |
| **I четверть (лёгкая атлетика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 6аПо пл | Ф | 6бплан | Фак. | Вид контроля |
| 1 | 1.09 |  | 1.09 |  | Текущий. | Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Спр. бег. |
| 2 | 3.09 |  | 4.09 |  | Текущий. |  Спринтерский бег. |
| 3 | 5.09 |  | 5.09 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 4 | 8.09 |  | 8.09 |  |  Зачёт. | Зачёт бега на 30м и 60м. Прыжки в длину. |
| 5 | 10.09 |  | 11.09 |  | Текущий | Прыжки в длину. |
| 6 | 12.09 |  | 12.09 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 15.09 |  | 15.09 |  | Текущий. | Прыжки в длину. |
| 8 | 17.09 |  | 18.09 |  | Зачёт. | Прыжки в длину, с места- зачёт. |
| 9 | 19.09 |  | 19.09 |  | Текущий | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 22.09 |  | 22.09 |  | Текущий. | Прыжки в длину. Броски набивного мяча. |
| 11 | 24.09 |  | 25.09 |  | Зачёт. | Прыжок в длину с разбега -зачёт. Броски набивного мяча. Метание мяча. |
| 12 | 26.09 |  | 26.09 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 29.09 |  | 29.09 |  | Зачёт. | Броски набивного мяча-зачёт. Метание мяча.  |
| 14 | 1.10 |  | 2.10 |  | Текущий. | Метание мяча. Прыжки в высоту. |
| 15 | 3.10 |  | 3.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 6.10 |  | 6.10 |  | Зачёт. | Метание мяча-зачёт. Прыжки в высоту. |
| 17 | 8.10 |  | 9.10 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Техника длительного бега. |
| 18 | 10.10 |  | 10.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 13.10 |  | 13.10 |  | Зачёт. | Прыжок в высоту-зачёт. Техника длительного бега. |
| 20 | 15.10 |  | 16.10 |  | Текущий. | Техника длительного бега. |
| 21 | 17.10 |  | 17.10 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 22 | 20.10 |  | 20.10 |  | Текущий. | Техника длительного бега. |
| 23 | 22.10 |  | 23.10 |  | Зачёт. | Техника длительного бега-зачёт. |
|  24  | 24.10 |  | 24.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  25  | 27.10 |  | 27.10 |  | Зачёт. | Кроссовый бег-зачёт.. |
|  26 | 29.10 |  | 30.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  27 | 31.10 |  | 31.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематический план по физкультуре7А класса****7б класса** |
| **I четверть (лёгкая атлетика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 7аПл. | ф | 7бПл. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 1.09 |  | 1.09 |  | Текущий. | Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Сприн. Бег. |
| 2 | 3.09 |  | 3.09 |  | Текущий. |  Спринтерский бег. |
| 3 | 4.09 |  | 4.09 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 4 | 8.09 |  | 8.09 |  |  Зачёт. | Зачёт бега на 30м и 60м. Прыжки в длину. |
| 5 | 10.09 |  | 10.09 |  | Текущий | Прыжки в длину. |
| 6 | 11.09 |  | 11.09 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 15.09 |  | 15.09 |  | Текущий. | Прыжки в длину. |
| 8 | 17.09 |  | 17.09 |  | Зачёт. | Прыжки в длину, с места- зачёт. |
| 9 | 18.09 |  | 18.09 |  | Текущий | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 22.09 |  | 22.09 |  | Текущий. | Прыжки в длину. Броски набивного мяча. |
| 11 | 24.09 |  | 24.09 |  | Зачёт. | Прыжок в длину с разбега -зачёт. Броски набивного мяча. Метание мяча. |
| 12 | 25.09 |  | 25.09 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 29.09 |  | 29.09 |  | Зачёт. | Броски набивного мяча-зачёт. Метание мяча.  |
| 14 | 1.10 |  | 1.10 |  | Текущий. | Метание мяча. Прыжки в высоту. |
| 15 | 2.10 |  | 2.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 6.10 |  | 6.10 |  | Зачёт. | Метание мяча-зачёт. Прыжки в высоту. |
| 17 | 8.10 |  | 8.10 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Техника длительного бега. |
| 18 | 9.10 |  | 9.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 13.10 |  | 13.10 |  | Зачёт. | Прыжок в высоту-зачёт. Техника длительного бега. |
| 20 | 15.10 |  | 15.10 |  | Текущий. | Техника длительного бега. |
| 21 | 16.10 |  | 16.10 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 22 | 20.10 |  | 20.10 |  | Текущий. | Техника длительного бега. |
| 23 | 22.10 |  | 22.10 |  | Зачёт. | Техника длительного бега-зачёт. |
|  24  | 23.10 |  | 23.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  25  | 27.10 |  | 27.10 |  | Зачёт. | Кроссовый бег-зачёт. |
|  26 | 29.10 |  | 29.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  27 | 30.10 |  | 30.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематический план по физкультуре8 класса** |
| **I четверть (лёгкая атлетика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| По плану | Фактически. | Вид контроля |
| 1 | 2.09 |  | Текущий. | Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Спринтерский бег. |
| 2 | 4.09 |  | Текущий. |  Спринтерский бег. |
| 3 | 6.09 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 4 | 9.09 |  |  Зачёт. | Зачёт бега на 30м и 60м. Прыжки в длину. |
| 5 | 11.09 |  | Текущий | Прыжки в длину. |
| 6 | 13.09 |  | Текущий. |  |
| 7 | 16.09 |  | Текущий. | Прыжки в длину. |
| 8 | 18.09 |  | Зачёт. | Прыжки в длину, с места- зачёт. |
| 9 | 20.09 |  | Текущий | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 23.09 |  | Текущий. | Прыжки в длину. Броски набивного мяча. |
| 11 | 25.09 |  | Зачёт. | Прыжок в длину с разбега -зачёт. Броски набивного мяча. Метание мяча. |
| 12 | 27.09 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 30.09 |  | Зачёт. | Броски набивного мяча-зачёт. Метание мяча.  |
| 14 | 2.10 |  | Текущий. | Метание мяча. Прыжки в высоту. |
| 15 | 4.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 7.10 |  | Зачёт. | Метание мяча-зачёт. Прыжки в высоту. |
| 17 | 9.10 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Техника длительного бега. |
| 18 | 11.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 14.10 |  | Зачёт. | Прыжок в высоту-зачёт. Техника длительного бега. |
| 20 | 16.10 |  | Текущий. | Техника длительного бега. |
| 21 | 18.10 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 22 | 21.10 |  | Текущий. | Техника длительного бега. |
| 23 | 23.10 |  | Зачёт. | Техника длительного бега-зачёт. |
|  24  | 25.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  25  | 28.10 |  | Зачёт. | Кроссовый бег-зачёт. |
|  26 | 30.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  27 | 1.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематический план по физкультуре9А класса****9б класса** |
| **I четверть (лёгкая атлетика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 9аПл. | ф | 9бПл. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 2.09 |  | 2.09 |  | Текущий. | Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Спринтерский бег. |
| 2 | 3.09 |  | 3.09 |  | Текущий. |  Спринтерский бег. |
| 3 | 6.09 |  | 4.09 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 4 | 9.09 |  | 9.09 |  |  Зачёт. | Зачёт бега на 30м и 60м. Прыжки в длину. |
| 5 | 10.09 |  | 10.09 |  | Текущий | Прыжки в длину. |
| 6 | 13.09 |  | 11.09 |  | Текущий. |  |
| 7 | 16.09 |  | 16.09 |  | Текущий. | Прыжки в длину. |
| 8 | 17.09 |  | 17.09 |  | Зачёт. | Прыжки в длину, с места- зачёт. |
| 9 | 20.09 |  | 18.09 |  | Текущий | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 23.09 |  | 23.09 |  | Текущий. | Прыжки в длину. Броски набивного мяча. |
| 11 | 24.09 |  | 24.09 |  | Зачёт. | Прыжок в длину с разбега -зачёт. Броски набивного мяча. Метание мяча. |
| 12 | 27.09 |  | 25.09 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 30.09 |  | 30.09 |  | Зачёт. | Броски набивного мяча-зачёт. Метание мяча.  |
| 14 | 1.10 |  | 1.10 |  | Текущий. | Метание мяча. Прыжки в высоту. |
| 15 | 4.10 |  | 2.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 7.10 |  | 7.10 |  | Зачёт. | Метание мяча-зачёт. Прыжки в высоту. |
| 17 | 8.10 |  | 8.10 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Техника длительного бега. |
| 18 | 11.10 |  | 9.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 14.10 |  | 14.10 |  | Зачёт. | Прыжок в высоту-зачёт. Техника длительного бега. |
| 20 | 15.10 |  | 15.10 |  | Текущий. | Техника длительного бега. |
| 21 | 18.10 |  | 16.10 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 22 | 21.10 |  | 21.10 |  | Текущий. | Техника длительного бега. |
| 23 | 22.10 |  | 22.10 |  | Зачёт. | Техника длительного бега-зачёт. |
|  24  | 25.10 |  | 23.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  25  | 28.10 |  | 28.10 |  | Зачёт. | Кроссовый бег-зачёт. |
|  26 | 29.10 |  | 29.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  27 | 1.11 |  | 30.10 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  **Календарно-тематический план по физкультуре 5А класса****5бкласс.** |
| **II четверть (гимнастика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
|  5Аплану | ф |  5Бплану | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 10.11 |  | 10.11 |  | Текущий. | Т/б на уроках гимнастики. Основа знаний. Акробатика. |
| 2 | 11.11 |  | 14.11 |  | Текущий. | Акробатика. |
| 3 | 14.11 |  | 15.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 4 | 17.11 |  | 17.11 |  | Текущий. | Акробатика. |
| 5 | 18.11 |  | 21.11 |  | Зачёт. | Акробатика. (Кувырок вперёд и назад-зачёт). |
| 6 | 21.11 |  | 22.11 |  | Текущий. |  Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 24.11 |  | 24.11 |  | Текущий. | Висы и упоры. Развитие координационных и силовых способностей. |
| 8 | 25.11 |  | 28.11 |  | Текущий. | Висы и упоры. Развитие координационных и силовых способностей. |
| 9 | 28.11 |  | 29.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 1.12 |  | 1.12 |  | Зачёт. | Висы и упоры. (М:-подтягивание в висе, д:-подтягивание в висе лёжа.)Развитие координ., и силовых способностей. |
| 11 | 2.12 |  | 5.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. |
| 12 | 5.12 |  | 6.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 8.12 |  | 8.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. |
| 14 | 9.12 |  | 12.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. Лазание по канату. |
| 15 | 12.12 |  | 13.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 15.12 |  | 15.12 |  | Зачёт. | Опорный прыжок. (Упор присев, соскок прогнувшись- зачёт). Лазание по канату. |
| 17 | 16.12 |  | 19.12 |  | Зачёт. | Лазание по канату. Прыжки со скакалкой-зачёт. |
| 18 | 19.12 |  | 20.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 22.12 |  | 22.12 |  | Зачёт. | Лазание по канату-зачёт.Развитие силовых способностей. |
| 20 | 23.12 |  | 26.12 |  | Текущий. | Развитие силовых способностей и силовой выносливости..  |
| 21 | 26.12 |  | 27.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  **Календарно-тематический план по физкультуре 6А класса** **6Б класса** |
| **II четверть (гимнастика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
|  6Аплан | ф |  6Бплан | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 10.11 |  | 10.11 |  | Текущий. | Т/б на уроках гимнастики. Основа знаний. Акробатика. |
| 2 | 12.11 |  | 13.11 |  | Текущий. | Акробатика. |
| 3 | 14.11 |  | 14.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 4 | 17.11 |  | 17.11 |  | Текущий. | Акробатика. |
| 5 | 19.11 |  | 20.11 |  | Зачёт. | Акробатика. (Два кувырка вперёд слитно-зачёт). |
| 6 | 21.11 |  | 21.11 |  | Текущий. |  Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 24.11 |  | 24.11 |  | Текущий. | Висы и упоры. Развитие координационных и силовых способностей. |
| 8 | 26.11 |  | 27.11 |  | Текущий. | Висы и упоры. Развитие координационных и силовых способностей. |
| 9 | 28.11 |  | 28.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 1.12 |  | 1.12 |  | Зачёт. | Висы и упоры. (М:-подтягивание в висе, д:-подтягивание в висе лёжа.)Развитие координ., и силовых способностей. |
| 11 | 3.12 |  | 4.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. |
| 12 | 5.12 |  | 5.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 8.12 |  | 8.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. |
| 14 | 10.12 |  | 11.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. Лазание по канату. |
| 15 | 12.12 |  | 12.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 15.12 |  | 15.12 |  | Зачёт. | Опорный прыжок. (Прыжок ноги врозь- зачёт). Лазание по канату. |
| 17 | 17.12 |  | 18.12 |  | Зачёт. | Лазание по канату. Прыжки со скакалкой-зачёт. |
| 18 | 19.12 |  | 19.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 22.12 |  | 22.12 |  | Зачёт. | Лазание по канату-зачёт.Развитие силовых способностей. |
| 20 | 24.12 |  | 25.12 |  | Текущий. | Развитие силовых способностей и силовой выносливости..  |
| 21 | 26.12 |  | 26.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

|  |
| --- |
|  **Календарно-тематический план по физкультуре 7А класса** **7Б класса** |
| **II четверть (гимнастика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
|  7АПлан. | ф |  7БПлан. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 10.11 |  | 10.11 |  | Текущий. | Т/б на уроках гимнастики. Основа знаний. Акробатика. |
| 2 | 12.11 |  | 12.11 |  | Текущий. | Акробатика. |
| 3 | 13.11 |  | 13.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 4 | 17.11 |  | 17.11 |  | Текущий. | Акробатика. |
| 5 | 19.11 |  | 19.11 |  | Текущий. | Акробатика.  |
| 6 | 20.11 |  | 20.11 |  | Текущий. |  Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 24.11 |  | 24.11 |  | Текущий. |  Акробатика. Висы и упоры.  |
| 8 | 26.11 |  | 26.11 |  | Текущий. | Акробатика. (М;-кувырок вперёд в стойку на лопатках. Д;-кувырок назад в полашпагат). Висы и упоры. |
| 9 | 27.11 |  | 27.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 1.12 |  | 1.12 |  | Текущий. | Висы и упоры. Развитие координ., и силовых способностей. |
| 11 | 3.12 |  | 3.12 |  | Зачёт. |  Висы и упоры.(М;-подтягивание в висе, д;-подтягивание в висе лёжа). Опорный прыжок. |
| 12 | 4.12 |  | 4.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 8.12 |  | 8.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. |
| 14 | 10.12 |  | 10.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. Лазание по канату. |
| 15 | 11.12 |  | 11.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 15.12 |  | 15.12 |  | Зачёт. | Опорный прыжок. (М;-согнув ноги. Д;-ноги врозь- зачёт). Лазание по канату. |
| 17 | 17.12 |  | 17.12 |  | Текущий.н | Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. |
| 18 | 18.12 |  | 18.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 22.12 |  | 22.12 |  | Зачёт. | Лазание по канату-зачёт.Развитие силовых способностей. |
| 20 | 24.12 |  | 24.12 |  | .Зачёт. | Прыжки со скакалкой-зачёт. Развитие силовых способностей и силовой выносливости..  |
| 21 | 25.12 |  | 25.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

|  |
| --- |
|  **Календарно-тематический план по физкультуре 8 класса** |
| **II четверть (гимнастика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
|  По плану |  Фактически | Вид контроля |
| 1 | 11.11 |  | Текущий. | Т/б на уроках гимнастики. Основа знаний. Акробатика. |
| 2 | 13.11 |  | Текущий. | Акробатика. |
| 3 | 15.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 4 | 18.11 |  | Текущий. | Акробатика. |
| 5 | 20.11 |  | Зачёт. | Акробатика.(М;-длинный кувырок. Д;- кувырок вперёд и назад.) |
| 6 | 22.11 |  | Текущий. |  Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 25.11 |  | Текущий. | Акробатика.Висы и упоры. Развитие координационных и силовых способностей. |
| 8 | 27.11 |  | Зачёт. |  Акробатика. (М;-стойка на голове и руках. Д;-мост и поворот вупор стоя на одном колене.) Висы и упоры.  |
| 9 | 29.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 2.12 |  | Текущий. | Висы и упоры. Развитие координ., и силовых способностей. |
| 11 | 4.12 |  | Зачёт. | Висы и упоры. (М;-подтягивание в висе. Д;-подтягивание в висе лёжа.)Опорный прыжок. |
| 12 | 6.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 9.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. |
| 14 | 11.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. Лазание по канату. |
| 15 | 13.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 16.12 |  | Зачёт. | Опорный прыжок. (М;-согнув ноги. Д;-прыжок боком с поворотом на 90\*- зачёт). Лазание по канату. |
| 17 | 18.12 |  | Текущий. | Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 18 | 20.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 23.12 |  | Зачёт. | Лазание по канату-зачёт. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 20 | 25.12 |  | Зачёт. |  Прыжки со скакалкой-зачёт.Развитие силовых способностей и силовой выносливости..  |
| 21 | 27.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
|  **Календарно-тематический план по физкультуре 9А класса** **9Б класса** |
| **II четверть (гимнастика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
|  9АПлан. | ф |  9БПлан. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 11.11 |  | 11.11 |  | Текущий. | Т/б на уроках гимнастики. Основа знаний. Акробатика. |
| 2 | 12.11 |  | 12.11 |  | Текущий. | Акробатика. |
| 3 | 15.11 |  | 13.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 4 | 18.11 |  | 18.11 |  | Текущий. | Акробатика. |
| 5 | 19.11 |  | 19.11 |  | Зачёт. | Акробатика. (М;-из упора присев силой стойка на голове и руках. Д;-выпад вперёд,кувырок вперёд). |
| 6 | 22.11 |  | 20.11 |  | Текущий. |  Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 25.11 |  | 25.11 |  | Текущий. | Акробатика.Висы и упоры. Развитие координационных способностей. |
| 8 | 26.11 |  | 26.11 |  | Зачёт. | Акробатика.(М;-из упора присев силой стойка на голове и руках. Д;-равновесие на одной.)Висы и упоры. Развитие координационных способностей. |
| 9 | 29.11 |  | 27.11 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 2.12 |  | 2.12 |  | Текущий. | Висы и упоры. Развитие координ., и силовых способностей. |
| 11 | 3.12 |  | 3.12 |  | Зачёт. | Висы и упоры. (М;-подтягивание в висе. Д;-подтягивание из виса лёжа.)Опорный прыжок. |
| 12 | 6.12 |  | 4.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 9.12 |  | 9.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. |
| 14 | 10.12 |  | 10.12 |  | Текущий. | Опорный прыжок. Лазание по канату. |
| 15 | 13.12 |  | 11.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 16.12 |  | 16.12 |  | Зачёт. | Опорный прыжок. (М;-согнув ноги. Д;-прыжок боком.- зачёт). Лазание по канату. |
| 17 | 17.12 |  | 17.12 |  | Текущий. | Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 18 | 20.12 |  | 18.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 23.12 |  | 23.12 |  | Зачёт. | Лазание по канату-зачёт.Развитие силовых способностей. |
| 20 | 24.12 |  | 24.12 |  | Зачёт. | Прыжки со скакалкой-зачёт.Развитие силовых способностей и силовой выносливости..  |
| 21 | 27.12 |  | 25.12 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

|  |
| --- |
|  **Календарно-тематический план по физкультуре 5А и 5Б класса** |
| **III четверть (спортивные игры)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 5АПлан. | ф | 5БПлан. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 12.01 |  | 12.01 |  | Текущий. | Правила безопасности на уроках спортивных игр. Ловля и передача б/б мяча.. |
| 2 | 13.01 |  | 16.01 |  | Текущий. |  Ловля и передача мяча. |
| 3 | 16.01 |  | 17.01 |  | Текущий. | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |
| 4 | 19.01 |  | 19.01 |  |  Зачёт. | Ловля и передача мяча-зачёт. Ведение мяча. |
| 5 | 20.01 |  | 23.01 |  | Текущий. | Ведение мяча. Броски в кольцо. |
| 6 | 23.01 |  | 24.01 |  | Зачёт. | Ведение мяча-зачёт. Броски в кольцо. |
| 7 | 26.01 |  | 26.01 |  | Текущий. | Броски в кольцо. Индивидуальная техника защиты. |
| 8 | 27.01 |  | 30.01 |  | Зачёт. | Броски в кольцо-зачёт. Индивидуальная техника защиты. |
| 9 | 30.01 |  | 31.01 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини- б/б. |
| 10 | 2.02 |  | 2.02 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упр. правилам мини- б/б. |
| 11 | 3.02 |  | 6.02 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини- б/б |
| 12 | 6.02 |  | 7.02 |  | Зачёт. | Индивидуальная техника защиты-зачёт. Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 13 | 9.02 |  | 9.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 14 | 10.02 |  | 13.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 15 | 13.02 |  | 14.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 16 | 16.02 |  | 16.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 17 | 17.02 |  | 20.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 18 | 20.02 |  | 21.02 |  | Зачёт. | Тактика игры. Игра в мини- б/б-зачёт. |
| 19 | 24.02 |  | 27.02 |  | Текущий. | Волейбол.Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 20 | 27.02 |  | 28.02 |  | Текущий. | Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 21 | 2.03 |  | 2.03 |  | Текущий. | Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 22 | 3.03 |  | 6.03 |  | Зачёт. | Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 23 | 6.03 |  | 7.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра по правилам в/б. |
| 24 | 10.03 |  | 13.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра в в/б. |
| 25 | 13.03 |  | 14.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра в в/б. |
| 26 | 16.03 |  | 16.03 |  | Зачёт. | Подача мяча-зачёт.. Игра в в/б. |
| 27 | 17.03 |  | 20.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |
| 28 | 20.03- |  | 21.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематический план по физкультуре6А класса****6Б класса** |
| **III четверть (спортивные игры)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 6А |  | 6Б |  | Вид контроля |
| 1 | 12.01 |  | 12.01 |  | Текущий. | Правила безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения, остановки, ловля и передача б/б мяча.. |
| 2 | 14.01 |  | 15.01 |  | Текущий. | Передвижения, остановки ,повороты. Ловля и передача мяча. |
| 3 | 16.01 |  | 16.01 |  | Текущий. | Передвижения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |
| 4 | 19.01 |  | 19.01 |  | Зачёт. | Ловля и передача мяча-зачёт. Ведение мяча. |
| 5 | 21.01 |  | 22.01 |  | Текущий. | Ведение мяча. Броски в кольцо. |
| 6 | 23.01 |  | 23.01 |  | Зачёт. | Ведение мяча-зачёт. Броски в кольцо. |
| 7 | 26.01 |  | 26.01 |  | Текущий. | Броски в кольцо. Индивид. техника защиты. |
| 8 | 28.01 |  | 29.01 |  |  Зачёт. | Броски в кольцо-зачёт. Индивид.техника защиты. |
| 9 | 30.01 |  | 30.01 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упр. правилам мини- б/б. |
| 10 | 2.02 |  | 2.02 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упр. правилам мини- б/б. |
| 11 | 4.02 |  | 5.02 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упр. правилам мини- б/б |
| 12 | 6.02 |  | 6.02 |  | Зачёт. | Индивидуальная техника защиты-зачёт. Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 13 | 9.02 |  | 9.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 14 | 11.02 |  | 12.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 15 | 13.02 |  | 13.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 16 | 16.02 |  | 16.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 17 | 18.02 |  | 19.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 18 | 20.02 |  | 20.02 |  | Зачёт. | Тактика игры. Игра в мини- б/б.-зачёт. |
| 19 | 25.02 |  | 26.02 |  | Текущий. | Волейбол.Т ехника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 20 | 27.02 |  | 27.02 |  | Текущий. | Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 21 | 2.03 |  | 2.03 |  | Текущий. | Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 22 | 4.03 |  | 5.03 |  | Зачёт. | Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б-зачёт. |
| 23 | 6.03 |  | 6.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра по упр. правилам в/б. |
| 24 | 11.03 |  | 12.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра в в/б. |
| 25 | 13.03 |  | 13.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра в в/б. |
| 26 | 16.03 |  | 16.03 |  | Зачёт. | Подача мяча-зачёт. Игра в в/б. |
| 27 | 18.03 |  | 19.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |
| 28 | 20.03 |  | 20.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |

|  |
| --- |
|  **Календарно-тематический план по физкультуре 7А и 7Б класса.** |
| **III четверть (спортивные игры)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 7АПлан. | ф | 7БПлан. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 12.01 |  | 12.01 |  | Текущий. | Правила безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения, остановки, ловля и передача б/б мяча.. |
| 2 | 14.01 |  | 14.01 |  | Текущий. | Передвижения, остановки ,повороты. Ловля и передача мяча. |
| 3 | 15.01 |  | 15.01 |  | Текущий. | Передвижения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |
| 4 | 19.01 |  | 19.01 |  | Зачёт. | Ловля и передача мяча-зачёт. Ведение мяча. |
| 5 | 21.01 |  | 21.01 |  | Текущий. | Ведение мяча. Броски в кольцо. |
| 6 | 22.01 |  | 22.01 |  | Зачёт. | Ведение мяча-зачёт. Броски в кольцо. |
| 7 | 26.01 |  | 26.01 |  | Текущий. | Броски в кольцо. Индивид. техника защиты. |
| 8 | 28.01 |  | 28.01 |  | Зачёт. | Броски в кольцо-зачёт. Индивидуальная техника защиты. |
| 9 | 29.01 |  | 29.01 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам б/б. |
| 10 | 2.02 |  | 2.02 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам б/б. |
| 11 | 4.02 |  | 4.02 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам б/б |
| 12 | 5.02 |  | 5.02 |  | Зачёт. | Индивидуальная техника защиты-зачёт. Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 13 | 9.02 |  | 9.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 14 | 11.02 |  | 11.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 15 | 12.02 |  | 12.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 16 | 16.02 |  | 16.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 17 | 18.02 |  | 18.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 18 | 19.02 |  | 19.02 |  | Зачёт. | Тактика игры. Игра в мини- б/б. |
| 19 | 25.02 |  | 25.02 |  | Текущий. | Волейбол. Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 20 | 26.02 |  | 26.02 |  | Текущий. | Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 21 | 2.03 |  | 2.03 |  | Текущий. | Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 22 | 4.03 |  | 4.03 |  | Зачёт. | Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б-зачёт. |
| 23 | 5.03 |  | 5.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра по упр. правилам в/б. |
| 24 | 11.03 |  | 11.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра в в/б. |
| 25 | 12.03 |  | 12.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра в в/б. |
| 26 | 16.03 |  | 16.03 |  | Зачёт. | Подача мяча-зачёт. Игра в в/б. |
| 27 | 18.03 |  | 18.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |
| 28 | 19.03 |  | 19.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематический план по физкультуре**  **8 класса** |
| **III четверть (спортивные игры)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| По плану | Фактически | Вид контроля |
| 1 | 13.01 |  | Текущий. | Правила безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения, остановки, ловля и передача б/б мяча.. |
| 2 | 15.01 |  | Текущий. | Передвижения, остановки ,повороты. Ловля и передача мяча. |
| 3 | 17.01 |  | Текущий. | Передвижения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |
| 4 | 20.01 |  | Зачёт. | Ловля и передача мяча-зачёт. Ведение мяча. |
| 5 | 22.01 |  | Текущий. | Ведение мяча. Броски в кольцо. |
| 6 | 24.01 |  | Зачёт. | Ведение мяча-зачёт. Броски в кольцо. |
| 7 | 27.01 |  | Текущий. | Броски в кольцо. Индивид. техника защиты. |
| 8 | 29.01 |  | Зачёт. | Броски в кольцо-зачёт. Индивид. техника защиты. |
| 9 | 31.01 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам б/б. |
| 10 | 3.02 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам б/б. |
| 11 | 5.02 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам б/б |
| 12 | 7.02 |  | Зачёт. | Индивидуальная техника защиты-зачёт. Тактика игры. Игра в б/б. |
| 13 | 10.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в б/б. |
| 14 | 12.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в б/б. |
| 15 | 14.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в б/б. |
| 16 | 17.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в б/б. |
| 17 | 19.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в б/б. |
| 18 | 21.02 |  | Зачёт. | Тактика игры. Игра в б/б-зачёт. |
| 19 | 24.02 |  | Текущий. | Волейбол.Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 20 | 26.02 |  | Текущий. | Техника передвижений. Приём и передача . |
| 21 | 28.02 |  | Текущий. | Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 22 | 3.03 |  | Зачёт. | Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б-зачёт. |
| 23 | 5.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра по упрощ. правилам в/б. |
| 24 | 7.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра в в/б. |
| 25 | 10.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра в в/б. |
| 26 | 12.03 |  | Зачёт. | Подача мяча-зачёт. Игра в в/б. |
| 27 | 14.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |
| 28 | 17.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |
| 29 |  19.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |
| 30 | 21.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематический план по физкультуре****9А и 9Б класса.**  |
| **III четверть (спортивные игры)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 9АПлан. | ф | 9БПлан. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 13.01 |  | 13.01 |  | Текущий. | Правила безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения, остановки, ловля и передача б/б мяча.. |
| 2 | 14.01 |  | 14.01 |  | Текущий. | Передвижения, остановки ,повороты. Ловля и передача мяча. |
| 3 | 17.01 |  | 15.01 |  | Текущий. | Передвижения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |
| 4 | 20.01 |  | 20.01 |  | Зачёт. | Ловля и передача мяча-зачёт. Ведение мяча. |
| 5 | 21.01 |  | 21.01 |  | Текущий. | Ведение мяча. Броски в кольцо. |
| 6 | 24.01 |  | 22.01 |  | Зачёт. | Ведение мяча-зачёт. Броски в кольцо. |
| 7 | 27.01 |  | 27.01 |  | Текущий. | Броски в кольцо. Индивид. техника защиты. |
| 8 | 28.01 |  | 28.01 |  | Зачёт. | Броски в кольцо-зачёт. Индивид.техника защиты. |
| 9 | 31.01 |  | 29.01 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам б/б. |
| 10 | 3.02 |  | 3.02 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам б/б. |
| 11 | 4.02 |  | 4.02 |  | Текущий. | Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Игра по упрощённым правилам б/б |
| 12 | 7.02 |  | 5.02 |  | Зачёт. | Индивидуальная техника защиты-зачёт. Тактика игры. Игра в б/б. |
| 13 | 10.02 |  | 10.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в б/б. |
| 14 | 11.02 |  | 11.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в б/б. |
| 15 | 14.02 |  | 12.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в б/б. |
| 16 | 17.02 |  | 17.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в б/б. |
| 17 | 18.02 |  | 18.02 |  | Текущий. | Тактика игры. Игра в б/б. |
| 18 | 21.02 |  | 19.02 |  | Зачёт. | Тактика игры. Игра в б/б-зачёт. |
| 19 | 24.02 |  | 24.02 |  | Текущий. | Волейбол.Техника передвижений. Приём и передача мяча в в/б. |
| 20 | 25.02 |  | 25.02 |  | Текущий. | Техника передвижений. Приём и передача. |
| 21 | 28.02 |  | 26.02 |  | Текущий. | Техника передвижений. Приём и передача. |
| 22 | 3.03 |  | 3.03 |  | Зачёт. | Техника передвижений. Приём и передача. |
| 23 | 4.03 |  | 4.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра по упрощ. правилам в/б. |
| 24 | 7.03 |  | 5.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра в в/б. |
| 25 | 10.03 |  | 10.03 |  | Текущий. | Подача мяча. Игра в в/б. |
| 26 | 11.03 |  | 11.03 |  | Зачёт. | Подача мяча-зачёт. Игра в в/б. |
| 27 | 14.03 |  | 12.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |
| 28 | 17.03 |  | 17.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |
| 29 | 18.03 |  | 18.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |
| 30 | 21.03 |  | 19.03 |  | Текущий. | Игра в волейбол. |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематический план по физкультуре5А класса****5Б класса** |
| **4 четверть (лёгкая атлетика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 5АПлан. | ф | 5БПлан. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 30.03 |  | 30.03 |  | Текущий. | Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Прыжки в высоту. Игры. |
| 2 | 31.03 |  | 3.04 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Игры. |
| 3 | 3.04 |  | 4.04 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 4 | 6.04 |  | 6.04 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Игры |
| 5 | 7.04 |  | 10.04 |  | Зачёт. | Прыжки в высоту-зачёт. Игры. |
| 6 | 10.04 |  | 11.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 13.04 |  | 13.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 8 | 14.04 |  | 17.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег.Игры. |
| 9 | 17.04 |  | 18.04 |  | Текущий | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 20.04 |  | 20.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 11 | 21.04 |  | 24.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 12 | 24.04 |  | 25.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 27.04 |  | 27.04 |  | Зачёт. | Кроссовый бег-зачёт. Прыжок в длину с места.Игры. |
| 14 | 28.04 |  | 2.05 |  | Текущий. | Прыжки в длину с места и разбега. Игры. |
| 15 | 5.05 |  | 8.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 8.05 |  | 11.05 |  | Зачёт. | Прыжок в длину с места-зачёт. Прыжок в длину с разбега. Игры. |
| 17 | 11.05 |  | 15.05 |  | Текущий. | Прыжки в длину с разбега. Спринтерский бег. Игры. |
| 18 | 12.05 |  | 16.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 15.05 |  | 18.05 |  | Зачёт. | Прыжок в длину-зачёт. Спринтерский бег. Игры. |
| 20 | 18.05 |  | 22.05 |  | Текущий. | Спринтерский бег. Метание мяча. Игры. |
| 21 | 19.05 |  | 23.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 22 | 22.05 |  | 25.05 |  | Зачёт. | Спринтерский бег-зачёт. Метание мяча. Игры |
| 23 | 25.05 |  | 29.05 |  | Текущий. | Метание мяча. Игры. |
|  24  | 26.05 |  | 30.05 |  | Текущий. | Метание мяча-зачёт. Игры. |
|  25  | 29.05 |  | - |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематический план по физкультуре6А класса****6Б класса** |
| **4 четверть (лёгкая атлетика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 6АПлан. | ф | 6БПлан. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 30.03 |  | 30.03 |  | Текущий. | Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Прыжки в высоту.Игры. |
| 2 | 1.04 |  | 2.04 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Игры. |
| 3 | 3.04 |  | 3.04 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 4 | 6.04 |  | 6.04 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Игры. |
| 5 | 8.04 |  | 9.04 |  | Зачёт. | Прыжки в высоту-зачёт. Игры. |
| 6 | 10.04 |  | 10.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 13.04 |  | 13.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 8 | 15.04 |  | 1604 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 9 | 17.04 |  | 17.04 |  | Текущий | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 20.04 |  | 20.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 11 | 22.04 |  | 23.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 12 | 24.04 |  | 24.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 27.04 |  | 27.04 |  | Зачёт. | Кроссовый бег-зачёт. Прыжок в длину с места. Игры. |
| 14 | 29.04 |  | 30.04 |  | Текущий. | Прыжки в длину с места и разбега. Игры. |
| 15 | 6.05 |  | 7.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 8.05 |  | 8.05 |  | Зачёт. | Прыжок в длину с места-зачёт. Прыжок в длину с разбега. Игры. |
| 17 | 11.05 |  | 11.05 |  | Текущий. | Прыжки в длину с разбега. Спринтерский бег. Игры. |
| 18 | 13.05 |  | 14.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 15.05 |  | 15.05 |  | Зачёт. | Прыжок в длину-зачёт. Спринтерский бег.Игры. |
| 20 | 18.05 |  | 18.05 |  | Текущий. | Спринтерский бег. Метание мяча.Игры. |
| 21 | 20.05 |  | 21.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 22 | 22.05 |  | 22.05 |  | Зачёт. | Спринтерский бег-зачёт. Метание мяча.Игры. |
| 23 | 25.05 |  | 25.05 |  | Текущий. | Метание мяча.Игры. |
|  24  | 27.05 |  | 28.05 |  | Зачёт. | Метание мяча-зачёт.Игры. |
|  25  | 29.05 |  | 29.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематический план по физкультуре7А класса****7Б класса** |
| **4 четверть (лёгкая атлетика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 7АПлан. | ф | 7БПлан. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 30.03 |  | 30.03 |  | Текущий. | Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Прыжки в высоту. |
| 2 | 1.04 |  | 1.04 |  | Текущий. | Прыжки в высоту.Игры. |
| 3 | 2.04 |  | 2.04 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 4 | 6.04 |  | 6.04 |  | Текущий. | Прыжки в высоту.Игры. |
| 5 | 8.04 |  | 8.04 |  | Зачёт. | Прыжки в высоту-зачёт. |
| 6 | 9.04 |  | 9.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 13.04 |  | 13.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег.Игры. |
| 8 | 15.04 |  | 15.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег.Игры. |
| 9 | 16.04 |  | 16.04 |  | Текущий | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 20.04 |  | 20.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег.Игры. |
| 11 | 22.04 |  | 22.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег.Игры. |
| 12 | 23.04 |  | 23.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 27.04 |  | 27.04 |  | Зачёт. | Кроссовый бег-зачёт. Прыжок в длину с места.Игры. |
| 14 | 29.04 |  | 29.04 |  | Текущий. | Прыжки в длину с места и разбега.Игры. |
| 15 | 30.04 |  | 30.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 6.05 |  | 6.05 |  | Зачёт. | Прыжок в длину с места-зачёт. Прыжок в длину с разбега.Игры. |
| 17 | 7.05 |  | 7.05 |  | Текущий. | Прыжки в длину с разбега. Спринтерский бег. Игры. |
| 18 | 11.05 |  | 11.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 13.05 |  | 13.05 |  | Зачёт. | Прыжок в длину-зачёт. Спринтерский бег.Игры. |
| 20 | 14.05 |  | 14.05 |  | Текущий. | Спринтерский бег. Метание мяча.Игры. |
| 21 | 18.05 |  | 18.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 22 | 20.05 |  | 20.05 |  | Зачёт. | Спринтерский бег-зачёт. Метание мяча.Игры. |
| 23 | 21.05 |  | 21.05 |  | Текущий. | Метание мяча.Игры. |
|  24  | 25.05 |  | 25.05 |  | Текущий. | Метание мяча.Игры. |
|  25  | 27.05 |  | 27.05 |  | Зачёт. | Метание мяча-зачёт.Игры. |
|  26 | 28.05 |  | 28.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

|  |
| --- |
|  **Календарно-тематический план по физкультуре 8 класса** |
| **4 четверть (лёгкая атлетика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| По плану | Фактически | Вид контроля |
| 1 | 31.03 |  | Текущий. | Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Прыжки в высоту.Игры. |
| 2 | 2.04 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Игры. |
| 3 | 4.04 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 4 | 7.04 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Игры. |
| 5 | 9.04 |  | Зачёт. | Прыжки в высоту-зачёт. Игры. |
| 6 | 11.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 14.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 8 | 16.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 9 | 18.04 |  | Текущий | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 21.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 11 | 23.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 12 | 25.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 28.04 |  | Зачёт. | Кроссовый бег-зачёт. Прыжок в длину с места. Игры. |
| 14 | 30.04 |  | Текущий. | Прыжки в длину с места и разбега. Игры. |
| 15 | 2.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 5.05 |  | Зачёт. | Прыжок в длину с места-зачёт. Прыжок в длину с разбега. Игры. |
| 17 | 7.05 |  | Текущий. | Прыжки в длину с разбега. Спринтерский бег. Игры. |
| 18 | 12.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 14.05 |  | Зачёт. | Прыжок в длину-зачёт. Спринтерский бег. Игры. |
| 20 | 16.05 |  | Текущий. | Спринтерский бег. Метание мяча. Игры. |
| 21 | 19.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 22 | 21.05 |  | Зачёт. | Спринтерский бег-зачёт. Метание мяча. Игры |
| 23 | 23.05 |  | Текущий. | Метание мяча. Игры. |
|  24  | 26.05 |  | Текущий. | Метание мяча. Игры. |
|  25  | 28.05 |  | Зачёт. | Метание мяча-зачёт. Игры. |
|  26 | 30.05 |  | Такущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| **Календарно-тематический план по физкультуре9А класса****9Б класса** |
| **4 четверть (лёгкая атлетика)** |
| № урока | Дата | Тема занятий |
| 9АПлан. | ф | 9БПлан. | Факт. | Вид контроля |
| 1 | 30.03 |  | 31.03 |  | Текущий. | Т/б на уроках л/а. Основы знаний. Прыжки в высоту. Игры. |
| 2 | 1.04 |  | 1.04 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Игры. |
| 3 | 4.04 |  | 2.04 |  | Текущий. | Подвижные игры и спортивные игры. |
| 4 | 7.04 |  | 7.04 |  | Текущий. | Прыжки в высоту. Игры. |
| 5 | 8.04 |  | 8.04 |  | Зачёт. | Прыжки в высоту-зачёт. Игры. |
| 6 | 11.04 |  | 9.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 7 | 14.04 |  | 14.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 8 | 15.04 |  | 15.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 9 | 18.04 |  | 16.04 |  | Текущий | Подвижные и спортивные игры. |
| 10 | 21.04 |  | 21.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 11 | 22.04 |  | 22.04 |  | Текущий. | Кроссовый бег. Игры. |
| 12 | 25.04 |  | 23.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 13 | 28.04 |  | 28.04 |  | Зачёт. | Кроссовый бег-зачёт. Прыжок в длину с места. Игры. |
| 14 | 29.04 |  | 29.04 |  | Текущий. | Прыжки в длину с места и разбега. Игры. |
| 15 | 2.05 |  | 30.04 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 16 | 5.05 |  | 5.05 |  | Зачёт. | Прыжок в длину с места-зачёт. Прыжок в длину с разбега. Игры. |
| 17 | 6.05 |  | 6.05 |  | Текущий. | Прыжки в длину с разбега. Спринтерский бег. Игры. |
| 18 | 12.05 |  | 7.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 19 | 13.05 |  | 12.05 |  | Зачёт. | Прыжок в длину-зачёт. Спринтерский бег. Игры. |
| 20 | 16.05 |  | 13.05 |  | Текущий. | Спринтерский бег. Метание мяча. Игры. |
| 21 | 19.05 |  | 14.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |
| 22 | 20.05 |  | 19.05 |  | Зачёт. | Спринтерский бег-зачёт. Метание мяча. Игры |
| 23 | 23.05 |  | 20.05 |  | Зачёт. | Метание мяча-зачёт.. Игры. |
|  24  |  |  | 21.05 |  | Текущий. | Подвижные и спортивные игры. |

6.Результаты освоения образовательной программы по предмету.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические****Упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату нарасстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12180— | —16518 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сБросок малого мяча встандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину способом «согнув ноги»; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Учебно-методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Авторы | Название | Годиздания | Издательство |
| 1. | Б.И.Мишин. | Настольная книга учителя | 2003г. | «АСТ». Москва |
| 2. | Л.М.Певицина. | Программно - методический комплекс. | 2010г. | «РОИПК иПРО».Ростов -на - Дону. |
| 3. | А.П.Матвеев, Т.В. Петрова. | Программа пофизическойкультуре. | 2004г. | «Дрофа» .Москва. |
| 4. | В.И.Ковалько. | Поурочные разработки 1 -9 классы. | 2004г. | «ВАКО».Москва. |
| 5. | В.И.Лях. | Тесты в физическом воспитании школьника | 1998г. | «АСТ». Москва. |
| 6. | Э.Д.Днепров. | Сборникнормативныхдокументов. | 2004г. | «Дрофа».Москва. |
| 7. | Ю.Т.Коджаспиров. | Развивающие игры на уроке физической культуры. 5-11 классы. | 2004г. | «Дрофа».Москва. |
| 8. | А.П.Матвеев. | Физическая культура. 5 - 11 классы. | 2008г. | «Просвещение» .Москве |
| 9. | В.И.Виненко. | Физкультура. 5 - 11 классы. | 2006г. | «Учитель».Волгоград. |
| 10. | В.И.Лях, А.А.Зданевич. | Программа пофизическойкультуре. | 2009г. | «Просвещение».Москвг |
| 11. | А.Н.Каинов.Г.И.Курьерова. | Физическая культура. 1-11 классы. | 2012г. | «Учитель». Волгоград. |

Материально- техническое обеспечение

|  |  |
| --- | --- |
| № | Оборудование |
| 1. | Спортивный зал игровой |
| 2. | Спортивный зал для н/тенниса и ОФП. |
| 3. | Кабинет учителя |
| 4. | Раздевалки (мужская и женская) |
| 5. | Для гимнастики: стенки гимнастические (10ш.),бревно (высокое),козел и конь гимнастический, 2 перекладины,2 каната для лазания, мост подкидной, 4 скамейки, 10 гимнастических матов, 2штанги,блины,гантели,мячи набивные, обруча, скакалки, силовая станция,2 велотренажора. |
| 6. | Для н/тенниса: 4 стола, 4 сетки, ракетки, шарики. |
| 7. | Для спортивных игр: 6 комплектов щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, мячи волейбольные, ворота для мини - футбола, мячи футбольные. |
| 8. | Для легкой атлетики: стойки для прыжков в высоту. планка для прыжков в высоту, маты для прыжков в высоту, барьеры, рулетка измерительная. |
| 9. | Пришкольные площадки. |
| 9.1 | Легкоатлетическая дорожка. |
| 9.2 | Сектор для прыжков в длину. |
| 9.3 | Игровое поле для футбола и поле для мини - футбола. |
| 9.4 | Площадка волейбольная и баскетбольная. |
| 9.5 | Гимнастический городок. |