

МКОУ «Ольховатская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА Руководитель МО <i>Ожигова</i> /А.В. Ожигова/ Протокол № <u>1</u> от <u>26</u> <u>08</u> 2021 г.	СОГЛАСОВАНА Зам. директора по УВР <i>Бирюкова</i> /И.В. Бирюкова/ <u>24</u> <u>08</u> 2021г.	Утверждена Директор школы <i>Новикова</i> /И.А. Новикова/ Приказ № <u>45</u> от <u>01</u> <u>09</u> 2021г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Бородкина Романа Валерьевича

по физической культуре

для 5-9 класса

Принята на заседании
педагогического совета
школы
протокол № 1 от
30 01 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 105 часов для 5-8 классов и 102 часа для 9 класса.

Сроки реализации 1 год ,3 часа в неделю.

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета .

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

- История физической культуры. Олимпийские игры древности.
- Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Первая помощь при травмах.
- Физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (24ч.)

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).

- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика (35ч.).

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (16ч.).

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры (30ч.).

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 5 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	35	21			14
3	Спортивные игры	30		6		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	105	27	24	30	24

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 6 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	35	21							14
3	Спортивные игры	30		6				14	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24					
5	Лыжная подготовка	16					16			
	Всего часов:	105	27		24		30			24

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 7 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	35	21							14
3	Спортивные игры	30		6				14	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24					
5	Лыжная подготовка	16					16			
	Всего часов:	105	27		24		30			24

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **8** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	35	21							15
3	Спортивные игры	30		6				14	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24					
5	Лыжная подготовка	16					16			
	Всего часов:	105	27		24		30			24

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 9 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	32	21							11
3	Спортивные игры	30		6				14	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24					
5	Лыжная подготовка	16					16			
	Всего часов:	102	27		24		30			21

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ П/П	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата провидения	
				план	факт
	I ЧЕТВЕРТЬ	27			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	21			
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт и стартовый разгон.	1	Комплекс упражнений 1		
2	Низкий старт и старт разг.	1	Комплекс упражнений 2		
3	Бег (60 м) с низкого старта	1	Комплекс упражнений 3		
4	Бег (60 м) с низкого старта	1	Комплекс упражнений 4		
5	Прыжки в длину с разбега	1	Комплекс упражнений 1		
6	Прыжки в длину с разбега	1	Комплекс упражнений 2		
7	Прыжки в длину с разбега	1	Комплекс упражнений 3		
8	Метание мяча 150 гр с разбега	1	Комплекс упражнений 4		
9	Метание мяча 150 гр с разбега	1	Комплекс упражнений 1		
10	Метание мяча 150 гр с разбега	1	Комплекс упражнений 2		
11	Бег (60 м) с низкого старта	1	Комплекс упражнений 3		
12	Бег (60 м) с низкого старта	1	Комплекс упражнений 4		
13	Прыжки в длину с разбега	1	Комплекс упражнений 1		
14	Прыжки в длину с разбега	1	Комплекс упражнений 2		
15	Метание мяча 150 гр с разбега	1	Комплекс упражнений 3		
16	Метание мяча 150 гр с разбега	1	Комплекс упражнений 4		
17	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1	Комплекс упражнений 1		
18	Бег 500 метров.	1	Комплекс упражнений 2		
19	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1	Комплекс упражнений 3		
20	Бег 500 метров	1	Комплекс упражнений 4		

21	Метание мяча 150 гр с разбега	1	Комплекс упражнений 1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6			
22	Т.Б. на уроках по баскетболу Стойка игрока, перемещения.	1	Комплекс упражнений 2		
23	Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	1	Комплекс упражнений 3		
24	Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс упражнений 4		
25	Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс упражнений 1		
26	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	Комплекс упражнений 2		
27	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		

	II ЧЕТВЕРТЬ	24		
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
28	ТБ на уроках гимнастики. Развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость.	1	Комплекс упражнений 4	
29	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 1	
30	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 2	
31	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 3	
32	Опорные прыжки.	1	Комплекс упражнений 4	
33	Опорные прыжки.	1	Комплекс упражнений 1	
34	Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	1	Комплекс упражнений 2	
35	Опорные прыжки.	1	Комплекс упражнений 3	
36	Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1	Комплекс упражнений 4	
37	Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1	Комплекс упражнений 1	
38	Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1	Комплекс упражнений 2	
39	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	1	Комплекс упражнений 3	
40	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	1	Комплекс упражнений 4	
41	Упражнения в висах и упорах.	1	Комплекс упражнений 1	
42	Упражнения в висах и упорах.	1	Комплекс упражнений 2	
43	Лазание по канату.	1	Комплекс упражнений 3	
44	Лазание по канату.	1	Комплекс упражнений 4	
45	Лазание по канату.	1	Комплекс упражнений 1	
46	Лазание по канату. Метание мяча 1 кг.	1	Комплекс упражнений 2	
47	Лазание по канату.	1	Комплекс упражнений 3	
48	Лазание по канату	1	Комплекс упражнений 4	
49	Метание мяча 1 кг.	1	Комплекс упражнений 1	
50	Упражнения в висах и упорах	1	Комплекс упражнений 2	
51	Лазание по канату .Метание мяча 1 кг.	1	Комплекс	

		упражнений 3		
--	--	--------------	--	--

	III ЧЕТВЕРТЬ	30			
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16			
52	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Комплекс упражнений 4		
53	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Комплекс упражнений 1		
54	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Комплекс упражнений 2		
55	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Комплекс упражнений 3		
56	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	1	Комплекс упражнений 4		
57	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1	Комплекс упражнений 1		
58	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.	1	Комплекс упражнений 2		
59	Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Комплекс упражнений 3		
60	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1	Комплекс упражнений 4		
61	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Комплекс упражнений 1		
62	Одновременно 2-х шажный ход.	1	Комплекс упражнений 2		
63	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	Комплекс упражнений 3		
64	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	Комплекс упражнений 4		
65	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1	Комплекс упражнений 1		
66	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1	Комплекс упражнений 2		
67	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).	1	Комплекс упражнений 3		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			
68	ТБ на уроках по волейболу. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
69	Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 1		

70	Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 2		
71	Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 3		
72	Передача мяча двумя руками сверху. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 4		
73	Передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 1		
74	Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 2		
75	Передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 3		
76	Учебная игра. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 4		
77	Подача мяча двумя руками снизу. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 1		
78	Учебная игра.. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 2		
79	Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 3		
80	Учебная игра. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 4		
81	Передача мяча в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 1		

	IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			
82	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча прав., лев. Руками. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 2		
83	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
84	Ведение мяча в низкой и высокой стойке. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
85	Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Комплекс упражнений 1		
86	Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 2		
87	Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Комплекс упражнений 3		
88	Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
89	Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Комплекс упражнений 1		
90	Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 2		
91	Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола .	1	Комплекс упражнений 3		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			
92	ТБ на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту.	1	Комплекс упражнений 4		
93	Прыжки в высоту.	1	Комплекс упражнений 1		
94	Прыжки в высоту.	1	Комплекс упражнений 2		
95	Бег 60 метров.	1	Комплекс упражнений 3		
95	Итоговая контрольная аттестация.	1	Комплекс упражнений 4		
97	Бег 60 метров.	1	Комплекс упражнений 1		
98	Метание мяча 150 грамм .	1	Комплекс упражнений 2		
99	Метание мяча 150 грамм .	1	Комплекс упражнений 3		
100	Метание мяча 150 грамм .	1	Комплекс упражнений 4		
101	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 1		
102	Бег 500 метров .	1	Комплекс упражнений 2		
103	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 3		
104	Бег 500 метров .	1	Комплекс упражнений 4		
105	Прыжки в длину с разбега	1	Комплекс упражнений 1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата провидения	
				план	факт
	I ЧЕТВЕРТЬ	27			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	21			
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 1		
2	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 2		
3	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 3		
4	Бег с низкого старта. Метание мяча (150 гр.)	1	Комплекс упражнений 4		
5	Метание мяча. (150 гр.)	1	Комплекс упражнений 1		
6	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 2		
7	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 3		
8	Метание мяча.(150 гр.)	1	Комплекс упражнений 4		
9	Метание мяча. (150 гр.)	1	Комплекс упражнений 1		
10	Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 2		
11	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 3		
12	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
13	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 1		
14	Метание мяча.(150 гр.)	1	Комплекс упражнений 2		
15	Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 3		
16	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
17	Прыжки в длину с разбега	1	Комплекс упражнений 1		
18	Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 2		
19	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 3		

20	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
21	Подвижные игры с элементами л/атл	1	Комплекс упражнений 1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6			
22	ТБ на уроках по баскетболу . Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты, бросок мяча после ведения и 2х шагов.	1	Комплекс упражнений 1		
23	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	1	Комплекс упражнений 2		
24	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 3		
25	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	Комплекс упражнений 4		
26	2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.	1	Комплекс упражнений 1		
27	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	Комплекс упражнений 2		

	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24			
28	ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 3		
29	Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 4		
30	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 1		
31	Лазание по канату	1	Комплекс упражнений 2		
32	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 3		
33	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 4		
34	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 1		
35	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 2		
36	Лазание по канату. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 3		
37	Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 4		
38	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 1		
39	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 2		
40	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 3		
41	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 4		
42	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 1		
43	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 2		
44	Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 3		
45	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 4		
46	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 1		
47	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 2		
48	Акробатика. Лазание по канату.	1	Комплекс упражнений 3		
49	Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 4		

50	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		Комплекс упражнений 1		
51	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		Комплекс упражнений 2		

	III ЧЕТВЕРТЬ	30			
--	---------------------	-----------	--	--	--

	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16			
52	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 1		
53	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. Подъемы в гору.	1	Комплекс упражнений 2		
54	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 3		
55	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 4		
56	Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 1		
57	Повороты на месте. Подъемы в гору.	1	Комплекс упражнений 2		
58	Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 3		
59	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	1	Комплекс упражнений 4		
60	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 1		
61	Повороты на месте. Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 2		
62	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 3		
63	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 4		
64	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 1		
65	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 2		
66	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 3		
67	Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 4		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			
68	ТБ на уроках по волейболу. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 1		
69	Передача мяча сверху Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 2		
70	Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс		

			упражнений 3		
71	Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 4		
72	Передача мяча двумя руками сверху. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 1		
73	Передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 2		
74	Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 3		
75	Передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
76	Учебная игра. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 1		
77	Подача мяча снизу. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 2		
78	Учебные игры. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 3		
79	Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
80	Учебная игра. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 1		
81	Передача мяча в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Комплекс упражнений 2		

	IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			
82	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 3		
83	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Комплекс упражнений 4		
84	Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Комплекс упражнений 1		
85	2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 2		
86	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 3		
87	Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.	1	Комплекс упражнений 4		
88	Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 1		
89	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 2		
90	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Комплекс упражнений 3		
91	Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 4		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			
92	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1	Комплекс упражнений 1		
93	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 2		
94	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 3		
95	Итоговая контрольная аттестация .	1	Комплекс упражнений 4		
96	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 1		
97	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 2		
98	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 3		
99	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 4		
100	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 1		

101	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 2		
102	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 3		
103	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
104	Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 1		
105	Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 2		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ П/П	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
	I ЧЕТВЕРТЬ	27			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	21			
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 1		
2	Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 2		
3	Бег с низкого старта. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 3		
4	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1	Комплекс упражнений 4		
5	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 1		
6	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 2		
7	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 3		
8	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты	1	Комплекс упражнений 4		
9	Метание мяча	1	Комплекс упражнений 1		
10	Бег с низкого старта.	1	Комплекс упражнений 2		
11	Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 3		
12	Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 4		
13	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 1		
14	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 2		
15	Метание мяча	1	Комплекс упражнений 3		
16	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 4		
17	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	1	Комплекс упражнений 1		

18	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 2		
19	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 3		
20	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 4		
21	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	Комплекс упражнений 1		
22	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 2		
23	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	1	Комплекс упражнений 3		
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.	1	Комплекс упражнений 4		
25	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	1	Комплекс упражнений 1		
26	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	Комплекс упражнений 2		
27	Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.	1	Комплекс упражнений 3		

	II ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ				

	АКРОБАТИКИ	24			
28	ТБ на уроках по гимнастике. Лазание по канату. Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 4		
29	Лазание по канату. Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 1		
30	Акробатика	1	Комплекс упражнений 2		
31	Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 3		
32	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 4		
33	Акробатика	1	Комплекс упражнений 1		
34	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 2		
35	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 3		
36	Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 4		
37	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 1		
38	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 2		
39	Лазание по канату.	1	Комплекс упражнений 3		
40	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 4		
41	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 1		
42	Лазание по канату.	1	Комплекс упражнений 2		
43	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 3		
44	Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 4		
45	Акробатика. Лазание по канату.	1	Комплекс упражнений 1		
46	Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 2		
47	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 3		
48	Лазание по канату.	1	Комплекс упражнений 4		
49	Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 1		
50	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 2		
51		1			

	Упражнения на перекладине.		Комплекс упражнений 3		
--	----------------------------	--	--------------------------	--	--

III ЧЕТВЕРТЬ		30			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		16			
52	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	1	Комплекс упражнений 4		
53	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 1		
54	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Комплекс упражнений 2		
55	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 3		
56	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 4		
57	Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 1		
58	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 2		
59	Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 3		
60	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Комплекс упражнений 4		
61	Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 1		
62	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 2		
63	Повороты на месте и в движении.	1	Комплекс упражнений 3		
64	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 4		
65	Повороты на месте и в движении.	1	Комплекс упражнений 1		
66	Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 2		
67	Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс упражнений 3		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		14			
68	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.	1	Комплекс упражнений 4		
69	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 1		
70	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 2		
71	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 3		
72	Передачи мяча сверху двумя руками и	1	Комплекс		

	снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		упражнений 4		
73	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 1		
74	Верхняя прямая подача Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 2		
75	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 3		
76	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	1	Комплекс упражнений 4		
77	Верхняя прямая подача с вращением. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	Комплекс упражнений 1		
78	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	Комплекс упражнений 2		
79	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зонь 3 в зоны 2, 4.	1	Комплекс упражнений 3		
80	Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 4		
81	Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 1		

	IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			
82	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 2		
83	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 3		
84	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 4		
85	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 1		
86	Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 2		
87	2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Комплекс упражнений 3		
88	Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
89	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 1		
90	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Комплекс упражнений 2		
91	Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 3		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА	14			
92	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1	Комплекс упражнений 4		
93	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 1		
94	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 2		
95	Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 3		
95	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 4		
97	Бег с низкого старта. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 1		
98	Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 2		
99	Итоговая контрольная аттестация	1	Комплекс упражнений 3		
100	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 4		

101	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 1		
102	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 2		
103	Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 3		
104	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
105	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАССА

№ П/П	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
	I ЧЕТВЕРТЬ	27			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	21			
1	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон	1	Комплекс упражнений 1		
2	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 1		
3	Старт и стартовый разгон.	1	Комплекс упражнений 2		
4	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 3		
5	Прыжки в длину с разбега	1	Комплекс упражнений 1		
6	Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 4		
7	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 1		
8	Старт и стартовый разгон.	1	Комплекс упражнений 2		
9	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 3		
10	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 4		
11	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 1		
12	Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 2		
13	Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 3		
14	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 4		
15	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 1		
16	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 2		
17	Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 3		

18	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 4		
19	Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 1		
20	Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 2		
21	Подвижные игры с элементами л/атл.		Комплекс упражнений 3		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6			
22	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
23	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	1	Комплекс упражнений 1		
24	Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 2		
25	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	Комплекс упражнений 3		
26	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Комплекс упражнений 4		
27	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	1	Комплекс упражнений 1		

	II ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24			
28	ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 2		
29	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 3		
30	Акробатика. Лазание по канату.	1	Комплекс упражнений 4		
31	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 1		
32	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 2		
33	Акробатика. Упражнения на перекладине	1	Комплекс упражнений 3		
34	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 4		
35	Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 1		
36	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 2		
37	Лазание по канату. Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 3		
38	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 4		
39	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 1		
40	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 2		
41	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 3		
42	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 4		
43	Лазание по канату.	1	Комплекс упражнений 1		
44	Акробатика. Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 2		
45		1	Комплекс		

	Лазание по канату. Упражнения на перекладине.		упражнений 3		
46	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 4		
47	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 1		
48	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 2		
49	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 3		
50	Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 4		
51	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 1		

	III ЧЕТВЕРТЬ	30			
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16			
52	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	1	Комплекс упражнений 2		
53	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 3		
54	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Комплекс упражнений 4		
55	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 1		
56	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 2		
57	Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 3		
58	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 4		
59	Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 1		
60	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Комплекс упражнений 2		
61	Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 3		
62	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 4		
63	Повороты на месте и в движении.	1	Комплекс упражнений 1		
64	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 2		
65	Повороты на месте и в движении.	1	Комплекс упражнений 3		
66	Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 4		
67	Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс упражнений 1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			
68	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.	1	Комплекс упражнений 1		
69	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 2		
70	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 3		
71	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу	1	Комплекс упражнений 4		

	с подачи. Учебная игра в волейбол.				
72	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1	Комплекс упражнений 1		
73	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 2		
74	Верхняя прямая подача Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 3		
75	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 4		
76	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	1	Комплекс упражнений 1		
77	Верхняя прямая подача с вращением. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	Комплекс упражнений 2		
78	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	Комплекс упражнений 3		
79	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	Комплекс упражнений 4		
80	Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 1		
81	Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 2		

	IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			
82	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 3		
83	Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 4		
84	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 1		
85	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 2		
86	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	Комплекс упражнений 3		
87	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
88	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
89	Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1	Комплекс упражнений 2		
90	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 3		
91	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			
92	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 1		
93	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 2		
94	Метание мяча..	1	Комплекс упражнений 3		
95	Итоговая контрольная аттестация.	1	Комплекс упражнений 4		
96	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 1		
97	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 2		
98	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 3		
99	Эстафеты с элементами л/атл. с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 4		
100	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 1		

101	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 2		
102	Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 3		
103	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 4		
104	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 1		
105	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 2		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 КЛАССА

№ П/П	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
	I ЧЕТВЕРТЬ	27			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	21			
1	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.	1	Комплекс упражнений 1		
2	Бег с низкого старта.	1	Комплекс упражнений 2		
3	Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 3		
4	Бег с ускорением 100 м.	1	Комплекс упражнений 4		
5	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 1		
6	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 2		
7	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 3		
8	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 4		
9	Развитие выносливости.	1	Комплекс упражнений 1		
10	Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 2		
11	Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 3		
12	Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	Комплекс упражнений 4		
13	Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 1		
14	Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 2		
15	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 3		
16	Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
17	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 1		
18	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 2		
19	Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 3		

20	Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Комплекс упражнений 4		
21	Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.		Комплекс упражнений 1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6			
22	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 2		
23	Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	Комплекс упражнений 3		
24	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
25	Ловля и передача мяча разл. способом. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
26	Ловля и передача мяча разл. способом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	Комплекс упражнений 2		
27	Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 3		

II ЧЕТВЕРТЬ					
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24			
28	ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на брусках.	1	Комплекс упражнений 4		
29	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 1		
30	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 2		
31	Лазание по канату без помощи ног.	1	Комплекс упражнений 3		
32	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 4		
33	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 1		
34	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусках.	1	Комплекс упражнений 2		
35	Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 3		
36	Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1	Комплекс упражнений 4		
37	Упражнения на брусках.	1	Комплекс упражнений 1		
38	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 2		
39	Лазание по канату без помощи ног. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	Комплекс упражнений 3		
40	Упражнения на перекладине. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	Комплекс упражнений 4		
41	Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 1		
42	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 2		
43	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 3		
44	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 4		
45	Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 1		
46	Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.	1	Комплекс упражнений 2		
47	Акробатика .	1	Комплекс упражнений 3		
48	Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.	1	Комплекс упражнений 4		
49	Упражнения на перекладине. Эстафеты с использованием	1	Комплекс упражнений 1		

	элементов гимнастики.				
50	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 2		
51	Упражнения на перекладине. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	Комплекс упражнений 3		

III ЧЕТВЕРТЬ		30			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		16			
52	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс упражнений 4		
53	Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1	Комплекс упражнений 1		
54	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс упражнений 2		
55	Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1	Комплекс упражнений 3		
56	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)	1	Комплекс упражнений 4		
57	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс упражнений 4		
58	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1	Комплекс упражнений 1		
59	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1	Комплекс упражнений 2		
60	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс упражнений 3		
61	Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1	Комплекс упражнений 4		
62	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс упражнений 4		
63	Подъем в гору. Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м)	1	Комплекс упражнений 1		
64	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс упражнений 2		
65	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 3		
66	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1	Комплекс упражнений 4		
67	Подъем в гору. Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 4		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		14	Комплекс упражнений 1		

68	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.	1			
69	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 2		
70	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 3		
71	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 4		
72	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1	Комплекс упражнений 4		
73	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 1		
74	Верхняя прямая подача Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 2		
75	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 3		
76	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	1	Комплекс упражнений 4		
77	Верхняя прямая подача с вращением. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 4		
78	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	Комплекс упражнений 1		
79	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	Комплекс упражнений 2		
80	Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 3		
81	Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 4		

	IV ЧЕТВЕРТЬ	21			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			
82	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
83	Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.	1	Комплекс упражнений 1		
84	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 2		
85	2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 3		
86	Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
87	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
88	Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений 1		
89	Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 2		
90	2 шага бросок после ведения. Эстафета.	1	Комплекс упражнений 3		
91	Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11			
92	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 4		
93	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м.	1	Комплекс упражнений 1		
94	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 2		
95	Итоговая контрольная аттестация.	1	Комплекс упражнений 3		
96	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Комплекс упражнений 4		
97	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 4		
98	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 1		
99		1			

	Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.		Комплекс упражнений 2		
100	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 3		
101	Метание мяча.	1	Комплекс упражнений 4		
102	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 1		

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2002.

Дополнительная литература:

- ✓ 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.
- ✓ 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.