

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования,
утвержденной приказом МБОУ СОШ № 24
№ 77 от 31.08.2019

Согласовано
на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ № 24
протокол № 1 от 30.08. 2019

Утверждено
приказом МБОУ СОШ № 24
№ 77 от 31.08.2019

Рабочая программа учебного предмета
физическая культура
класс 5-9

Составитель:
Шауро О.А.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Личностные

а) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

б) нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

в) трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

г) эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

д) коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

е) физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные

а) в области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

б) нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- в) трудовой культуры:

в) трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

г) эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

д) коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

е) физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные

в области

а) познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

б) нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

в) трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

г) эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

д) коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

е) физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

«Знания о физической культуре»(в процессе урока).

- 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» 105ч.

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока).

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 12ч.

- Организующие команды и приёмы.
- 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.

Лёгкая атлетика 22ч.

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

Лыжные гонки 16ч.

- Техника передвижения на лыжах.
- Подъёмы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры 55ч.

- **Баскетбол. 15ч.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

- **Волейбол 20 ч.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.
- **Футбол 12 ч.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.
- **Спортивные игры 8 ч.** Развитие ловкости, силы, и скорости. ОФП, Повышение физических качеств. Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств
- **Упражнения общеразвивающей направленности**
Общефизическая подготовка

6 класс

Знания о физической культуре»(в процессе урока)

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения
- Зарождение олимпийского движения в России
- Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Первая помощь при травмах.
- Физическая культура человека.

«Способы двигательной деятельности»(в процессе урока).

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» 105ч

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока).

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.14ч.

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки- опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Лазание по канату и гимнастической стенке.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика .28ч.

- 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 цель, на дальность с трёх шагов.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка .16ч.

- Правила техники безопасности.
- Техника передвижения на лыжах, подъёмы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры .

- **Баскетбол. 14ч.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.
- **Волейбол. 14ч.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.
- **Футбол. 12ч** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.
- **Лепта 7 ч.История игры.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.

7 класс

Знания о физической культуре»(в процессе урока)

- Олимпийское движение в России.
- Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР.
- Выдающиеся спортсмены СССР и России.
- Олимпийские игры в Москве.
- Двигательные действия и техническая подготовка.
- Двигательные умения и двигательные навыки.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств - человека.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка техники движений.
- Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

«Способы двигательной деятельности»(в процессе урока).

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» 105ч.

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:14 ч

- Организуемые команды и приёмы;
- Акробатические упражнения и комбинации;
- Кувырок назад в полушпагат;
- Опорные прыжки (опорный прыжок «согнув ноги» и «ноги врозь»);
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевёрнутой скамейке;
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);
- Упражнения на гимнастических брусьях;
- Висы и упоры;
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика:28ч.

- 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 трёх шагов разбега;
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки:16ч.

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

Спортивные игры:

Баскетбол. 14 ч.

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

Волейбол 14.

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

Футбол 12ч.

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

Лапта 7 ч

- История игры Лапта. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

8 класс

Знания о физической культуре»(в процессе урока

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Коррекция осанки и телосложения

Восстановительный массаж.

Физическая культура в современном обществе.

Измерение функциональных резервов организма.

Оказание доврачебной помощи.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

«Способы двигательной деятельности»(в процессе урока).

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» 105ч.

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. 14 ч.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке. Легкая атлетика.
- 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 разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.16 ч

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

Баскетбол. 12ч. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.12ч. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.12ч. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Плавание13ч.

История плавания. Правила соревнований. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Техника старта. ныряние. Плавание отрезков . Повороты. . Плавание кроль на груди и спине, брасом. Толкание и буксировка предмета. Плавательный кросс. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Игры на воде.

Упражнения общеразвивающей направленности . Общефизическая подготовка

9 класс

Знания о физической культуре»(в процессе урока).

- Организация и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой
- Самонаблюдение во время занятий
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- Учёт индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий
- Туристические походы как форма активного отдыха
- Здоровье и здоровый образ жизни
- Правила проведения банных процедур
- Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
- История возникновения и развития физической культуры

«Способы двигательной деятельности»(в процессе урока).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Гимнастика для глаз, для профилактики нарушения осанки

«Физическое совершенствование» 105ч.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.12ч.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации на бревне(девочки), брусьях, на гимнастической перекладине:

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Обще развивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Упражнения общеразвивающей направленности

Подготовительная медицинская группа

К этой группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Занятия проводятся с ними по учебным программам. Но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. При улучшении состояния здоровья и физического развития учащиеся, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную группу. Учащиеся основной и подготовительной медицинской группы занимаются вместе.

Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса подготовительной группы должны иметь представление:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планирование индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

Ученик научится:

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа (5-9класс);
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.
- писать рефераты, на темы, данные в программном материале.
- составлять презентации по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий, внутри школьных соревнований.

Ученик получит возможность научиться:

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту в развитии основных физических качеств, в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения: сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см.);
- выносливость – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
- сила (по выбору) – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения: сидя на полу.

Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе, выполняют рабочую программу вместе с классом в облегченном варианте (по мере своих физических возможностей), не сдают контрольные и спортивные нормативы.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Всего часов
___5___ класс		
1.	Лёгкая атлетика	22
2.	Волейбол	20
3.	Футбол	12
4.	Лыжная подготовка	16
5.	Спортивные игры	8
6.	Баскетбол	15
7.	Гимнастика	12
	Итого	105
___6___ класс		
1.	Лёгкая атлетика	28
2.	Волейбол	14
3.	Футбол	12
4.	Лыжная подготовка	16
5.	Спортивные игры(Лапта)	7
6.	Баскетбол	14
7.	Гимнастика	14
	Итого	105
___7___ класс		
8.	Лёгкая атлетика	28
9.	Волейбол	14
10.	Футбол	12
11.	Лыжная подготовка	16
12.	Спортивные игры(Лапта)	7
13.	Баскетбол	14
14.	Гимнастика	14
	Итого	105
___8___ класс		
15.	Лёгкая атлетика	26
16.	Волейбол	12
17.	Футбол	12
18.	Лыжная подготовка	16
19.	Плавание	13
20.	Баскетбол	12
21.	Гимнастика	14
	Итого	105
___9___ класс		
22.	Лёгкая атлетика	26
23.	Волейбол	12
24.	Футбол	12
25.	Лыжная подготовка	16

26.	Плавание	15
27.	Баскетбол	12
28.	Гимнастика	12
	Итого	105
	Всего	525

Календарно –тематическое планирование уроков физической культуры

5 класс на 2019-2020 учебный год

№ урока	Дата		По факту		Тема урока	Примечание
	5а	5б	5а	5б	Легкая атлетика 12 ч.	
1	03.09	03.09			Техника безопасности по охране труда Организационно- методические требования на уроках физической культуры	
2	04.09	04.09			Развитие скоростных способностей	
3	06.09	05.09			Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег.	
4	10.09	10.09			Развитие скоростных. способностей Тестирование бега на 30 м.	
5	11.09	11.09			Развитие выносливости.	
6	13.09	12.09			Развитие выносливости.	
7	17.09	17.09			Развитие выносливости.	
8	18.09	18.09			Развитие силовых качеств.	
9	20.09	19.09			Развитие силовых качеств.	
10	24.09	24.09			Развитие силовых качеств.	
11	25.09	25.09			Сдача зачётов	
12	27.09	26.09			Сдача зачётов	
					Баскетбол 15 ч	
13(1)	03.03	03.03			Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	
14(2)	04.03	04.03			Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие	

					координационных способностей.	
15(3)	06.03	05.03			. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	
16(4)	10.03	10.03			Ловля и передача мяча. . Развитие координационных способностей.	
17(5)	11.03	11.03			Ловля и передача мяча. . Развитие координационных способностей.	
18(6)	13.03	12.03			Ловля и передача мяча. . Развитие координационных способностей.	
19(7)	17.03	17.03			Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей.	
20(8)	18.03	18.03			Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей.	
21(9)	20.03	19.03			Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей.	
22(10)	31.03	31.03			Бросок мяча. Развитие координационных качеств.	
23(11)	01.04	01.04			Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	
24(12)	03.04	02.04			Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	
25(13)	07.03	07.04			Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	
26(14)	05.11	05.11			Игровые задания. Развитие физических качеств.	
27(15)	06.11	06.11			Игровые задания.	
					Гимнастика 12 уроков	
28(1)	08.11	07.11			Техника безопасности. Акробатические упражнения, гибкости . Развитие координационных способностей.	

29(2)	12.11	12.11			Акробатические упражнения. . Развитие гибкости, координационных способностей.	
30(3)	13.11	13.11			Акробатические упражнения. . Развитие гибкости.	
31(4)	15.11	14.11			Акробатические упражнения. . Развитие гибкости.	
32(5)	19.11	19.11			.Висы .Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
33(6)	20.11	20.11			.Висы .Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
34(7)	22.11	21.11			.Висы .Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
35(8)	26.11	26.11			.Висы .Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
36(9)	27.11	27.11			.Висы .Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
37(10)	29.11	28.11			.Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
38(11)	03.12	03.12			.Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
39(12)	04.12	04.12			.Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
	Спортивные игры				Футбол 12уроков	
40(1)	06.12	05.12			Основные приёмы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных	

					способностей.)	
41(2)	10.12	10.12			Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.	
42(3)	11.12	11.12			Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.	
43(4)	13.12	12.12			Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.	
44(5)	17.12	17.12			Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	
45(6)	18.12	18.12			Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	
46(7)	20.12	19.12			Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей.	
47(8)	24.12	24.12			Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей.)	
48(9)	25.12	25.12			Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств .	
49(10)	27.12	26.12			Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств .	
50(11)	14.01	14.01			Освоение техники остановки катящего мяча. Развитие физических качеств .	
51(12)	15.01	15.01			Освоение техники остановки катящего мяча. Развитие физических качеств .	
52(1)	17.1	16.01			Техника безопасности. Скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Развитие	

					выносливости.	
53(2)	21.01	21.01			Попеременно двухшажный ход. Развитие выносливости.	
54(3)	22.01	22.01			Попеременно двухшажный ход. Развитие выносливости.	
55(4)	24.01	23.01			Одновременно безшажный ход. Развитие выносливости.	
56(5)	28.01	28.01			Одновременно безшажный ход. Развитие выносливости.	
57(6)	29.01	29.01			Одновременно безшажный ход. Развитие выносливости.	
58(7)	31.01	30.1			Одновременно двухшажный ход. Развитие выносливости.	
59(8)	04.02	04.02			Одновременно двухшажный ход. Развитие выносливости.	
60(9)	05.02	05.02			Одновременно двухшажный ход. Развитие выносливости.	
61(10)	07.02	06.02			Одновременно двухшажный ход. Развитие выносливости.	
62(11)	11.02	11.02			Подъём ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.	
63(12)	12.02	12.02			Торможение упором. «плугом» Развитие выносливости.	
64(13)	14.02	13.01			Торможение упором. «плугом» Развитие выносливости.	
65(14)	18.02	18.02			Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	
66(15)	19.02	19.02			Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	
67(16)	21.02	20.01			Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	
	Спортивные игры				Волейбол 20 уроков	
68(1)	01.10.	01.10.			Техника безопасности Развитие	

					ловкости, силы, и скорости. ОФП	
69(2)	02.10	02.10			Развитие ловкости, силы, и скорости. ОФП	
70(3)	04.10	03.10			Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	
71(4)	08.10	08.10			Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	
72(5)	09.10	09.10			Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	
73(6)	01.10.	10.10			Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	
74(7)	02.10	15.10			Приёмы и передача мяча. . Развитие координационных способностей	
75(8)	04.10	16.10			Приёмы и передача мяча. . Развитие координационных способностей	
76(9)	08.10	17.10			Приёмы и передача мяча. . Развитие координационных способностей	
77(10)	09.10	22.10			Приёмы и передача мяча. . Развитие координационных способностей	
78(11)	01.10.	23.10			Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	
79(12)	02.10	24.10			Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	
80(13)	04.10	24.10			Основы приёмы игры. Развитие координационных способностей	
81(14)	08.04	08.04			Основы приёмы игры. Развитие координационных способностей	

82(15)	10.04	09.04			Основы приёмы игры. Развитие координационных способностей	
83(16)	14.04	14.04			Основы приёмы игры. Развитие координационных способностей	
84(17)	15.04	15.04			Тактика игры. Развитие физических качеств.	
85(18)	17.04	16.04			Тактика игры. Развитие физических качеств.	
86(19)	21.04	21.04			Тактика игры. Развитие физических качеств.	
87(20)	22.04	22.04			Тактика игры. Развитие физических качеств.	
	Спортивные игры					
88(1)	24.04	23.04			Развитие ловкости, силы, и скорости .ОФП, Повышение физических качеств	
89(2)	28.04	28.04			Развитие ловкости ,силы, и скорости .ОФП, физических качеств	
90(3)	29.04	29.04			Развитие ловкости ,силы, и скорости. ОФП, Повышение физических качеств	
91(4)	05.05	30.04			Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	
92(5)	05.05	05.05			Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	
93(6)	06.05	06.05			Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	
94(7)	08.05	07.05			Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	
95(8)	08.05	07.05			Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие	

					двигательных качеств	
					Лёгкая атлетика 10 уроков	
96(1)	12.05	12.05			Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
97(2)	13.05	13.05			Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	
98(3)	15.05	14.05			Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	
99(4)	19.05	19.05			Развитие выносливости. Бег 1000 м.	
100(5)	20.05	20.05			Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	
101(6)	22.05	21.05			Развитие координационных способностей. Бег на короткие дистанции.	
102(7)	26.05	26.05			Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	
103(8)	26.05	26.05			Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	
104(9)	27.05	27.05			Развитие скоростно-силовых качеств.	
105(10)	29.05	28.05			Сдача зачётов по физической подготовке.	

Календарно –тематическое планирование уроков физической культуры

6 класса на 2019-2020учебный год

№ урока	Дата		По факту		Тема урока	примечание	Д.з
	ба	6б	ба	6б	Легкая атлетика 13 ч.		
1	02.09	03.09			Легкая атлетика Организационно-методические требования на уроках физической культуры		Стр.3 Стр46,47
2	03.09	05.09			Легкая атлетика Тестирование бега на 30м и челночного бега 3*10м		Стр129-131
3	05.09	07.09			Легкая атлетика Тестирование бега на 60 и 300м		Стр.128.129
4	09.09	10.09			Легкая атлетика Техника старта с опорой на одну руку		Стр.131.132
5	10.09	12.09			Легкая атлетика Техника метания мяча на дальность		Упр. на технику метания
6	12.09	14.09			Легкая атлетика Тестирование метания мяча на дальность		Стр.132,133
7	16.09	17.09			Легкая атлетика Спринтерский бег .Эстафетный бег.		Стр.133,134
8	17.09	19.09			Легкая атлетика Техника прыжка в длину с разбега.		Стр.141-144
9	19.09	21.09			Легкая атлетика Тестирование прыжка в длину с разбега.		Подводящие упр. на стр.136-138
10	23.09	24.09			Легкая атлетика Равномерный бег. Развитие выносливости		Стр.43-45 Нормы гто
11	24.09	26.09			Легкая атлетика Равномерный бег. Развитие выносливости		Кросс1.5км

12	26.09	28.09			Легкая атлетика Тестирование бега на 1000м. Бросок малого мяча.		Стр.44,45 Составить план занятий
13	30.09	01.10			Легкая атлетика Тестирование прыжка в длину с места. Бросок малого мяча на точность		Стр146-149 дневник самонаблюдения заполнить
					Баскетбол 14 ч		
14(1)	27.02	25.02			Баскетбол Техника безопасность. Стойка баскетболиста и ведение мяча		Стр21,22
15(2)	02.03	27.02			Стойка баскетболиста и ведение мяча		Стр156-159
16(3)	03.03	29.02			Баскетбол Броски мяча в корзину		Координация стр.22,23 Стр161,162
17(4)	05.03	03.03			Баскетбол Броски мяча в корзину		Стр159,160. 166,167
18(5)	10.03	05.03			Баскетбол Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча		Стр168-170
19(6)	12.03	07.03			Баскетбол Броски мяча в корзину		Офп нормы гто
20(7)	12.03	11.03			Баскетбол Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке		Стр160-162
21(8)	17.03	13.03			Баскетбол Броски мяча в корзину		Стр163-166
22(9)	19.03	14.03			Баскетбол Тактические действия		Стр.170,171
23 (10)	30.03	17.03			Баскетбол Тактические действия		жестикуляция
24	31.03	19.03			Баскетбол Игра по правилам		Стр172.173

(11)							
25 (12)	02.04	31.03			Баскетбол Игра по правилам		Стр24,25
26 (13)	06.04	05.11			Баскетбол Контрольный урок по теме «Баскетбол»		Стр25.26
27 (14)	05.11	07.11			Баскетбол Полоса препятствий Эстафеты с элементами спортивных игр		Гибкость, пресс, подтягивание, отжимание
					Гимнастика 14 уроков		
28(1))	07.11	09.11			Гимнастика Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастики .строевые упражнения и акробатические комбинации		Стр.102-104 комбинация №1 комбинация №2 терминалогия
29(2))	11.11	12.11			Гимнастика Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		Гибкость Стр111-114(м) 107-110(д) комбинация №1
30(3))	12.11	14.11			Гимнастика Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине		комбинация №2 стр110.111
31(4))	14.11	16.11			Гимнастика Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине		Стр117комбинация№1(д) Стр114-116комбинация №1(м)
32(5)	18.11	1911			Гимнастика Знакомство с		Стр118.119К

)					брусьями .		ом.№2(д) Стр114 комбинация №1(м)
33(6)	19.11	21.11			Гимнастика Упражнения на брусьях.		Стр.119-121 комбинация №3(д) Стр116,117 комбинация №2(м)
34(7)	21.11	23.11			Гимнастика Комбинация на брусьях		Стр117-121(д).114-117(м)
35(8)	25.11	26.11			Гимнастика Комбинация на брусьях.		Офп графика нормы гто Стр 33
36(9)	26.11	28.11			Гимнастика Контрольный урок по теме «Брусья»		Зачётные комбинации Стр104-106
37 (10)	28.11	30.11			Гимнастика Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги .Тестирование подтягивание		Стр106,107
38 (11)	02.12	03.12			Гимнастика Опорный прыжок		Графическое изображение упр.
39 (12)	02.12	03.12			Гимнастика Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»		Пресс .отжимание Стр121-123
40 (13)	03.12	05.12			Гимнастика Вольные упражнения с элементами акробатики(соревновательные) Тестирование подъём туловища		Составление зачетного танца 123,124
41(1 4)	05.12	07.12			Гимнастика Ритмическая гимнастика и ОФП		Заполнение дневника

							нормы ГТО
					Спортивные игры Футбол 12 уроков		
42(1))	09.10	10.12			Футбол Техника безопасности. Техника ведения мяча ногами		Стр. 187ведение змейкой. правила
43(2))	10.10	12.12			Футбол Техника ведения мяча ногами		Правила офп
44(3))	12.12	14.12			Футбол Техника ведения мяча ногами		Стр.188,189
45(4))	16.12	17.12			Футбол Техника передачи мяча ногами		Челночный бег6*10м
46(5))	17.12	19.12			Футбол Техника передачи мяча ногами		офп
47(6))	19.12	21.12			Футбол Техника ударов по катящемуся мячу ногой		Стр.189
48(7))	23.13	24.12			Футбол Жонглирование мячом ногами		Стр.189.190
49(8))	24.13	26.12			Футбол Жонглирование мячом ногами		жонглирован ие
50(9))	26.12	28.12			Футбол Спортивная игра «футбол»		История футбола жестикуляци я
51 (10)	13.01	14.01			Футбол Спортивная игра «футбол»		Стр.188
52 (11)	14.01	14.01			Футбол Спортивная игра «футбол»		Стр.184-186
53 (12)	16.01	16.01			Футбол Контрольный урок «Футбол».Подвижные и спортивные игры		зарядка

					Лыжи 18 уроков		
54(1)	20.01	18.01			Лыжи Инструкция по технике безопасности. Попеременно двухшажный ход.		Стр.40-42
55(2)	21.01	21.01			Лыжи Попеременно двухшажный ход.		Ходьба на лыжах 800м
56(3)	23.01	23.01			Лыжи Попеременно двухшажный ход.		Ходьба на лыжах 1000м
57(4)	27.01	25.01			Лыжи Одновременно безшажный ход.		стр146.147
58(5)	28.01	28.01			Лыжи Одновременно безшажный ход.		Ходьба на лыжах1500м
59(6)	30.01	30.01			Лыжи Одновременно одношажный ход.		Стр.148.149
60(7)	03.02	01.02			Лыжи Одновременно одношажный ход.		Ходьба на лыжах2000м
61(8)	04.02	04.02			Лыжи Чередование различных лыжных ходов		Стр.148.149 Ходьба на лыжах2000м
62(9)	06.02	06.02			Лыжи Чередование различных лыжных ходов		Ходьба на лыжах2500м
63 (10)	10.02	08.02			Лыжи Повороты переступанием и прыжком на лыжах		Отжимание стр140-142
64 (11)	11.02	11.02			Лыжи Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах		Стр149-152
65 (12)	13.02	13.02			Лыжи Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах		Ходьба на лыжах 3000м.
66 (13)	17.02	15.02			Лыжи Торможение и поворот «упором»		Стр.152-154

67 (14)	18.02	18.02			Лыжи Преодоление небольших трамплинов Подъёмы на склон и спуски со склона		Придумать упр. без палок и с палками
68 (15)	20.02	20.02			Лыжи Прохождение дистанции 2 км		Нормы гто
69 (16)	25.02	22.02			Лыжи Прохождение дистанции 3 км Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»		Заполнить дневник
					Волейбол 12 уроков		
70(1)	01.10	03.10			Волейбол Техника безопасности .Передачи мяча сверху двум руками		правила Стр.173-176
71(2)	03.10	05.10			Волейбол. Передачи мяча сверху двум руками		Стр.176-178
72(3)	07.10	08.10			Волейбол Передачи мяча снизу		Стр181
73(4)	08.10	10.10			Волейбол Передачи мяча снизу Передачи мяча сверху двум рукам		Офп прыжки на скакалке за30с.
74(5)	10.10	12.10			Волейбол Передачи мяча снизу ,нижняя прямая и боковая подачи.		Стр181, 82
75(6)	14.10	15.10			Волейбол Передачи мяча снизу ,нижние подачи.		Стр182,183
76(7)	15.10	17.10			Волейбол Передачи и приёмы мяча после передвижения		Стр.183
77(8)	17.10	19.10			Волейбол Передачи и приёмы мяча после передвижения		Стр178-181
78(9)	21.10	22.10			Волейбол Верхняя прямая подача		стр183,184
79 (10)	21.10	22.10			Волейбол Верхняя прямая подача		Стр.182,183
80 (11)	22.10	24.10			Волейбол Тактические действия		Стр.17,18

81 (12)	22.10	26.10			Волейбол Тактические действия		Стр18
82 (13)	24.10	02.04			Волейбол Игры по правилам		Жестикуляция стр .18,19
83 (14)	07.04	04.04			Волейбол Игры по правилам		Зарядка .секции
					Спортивные игры 7 уроков		
84 (1)	09.04	07.04			Знакомство с Лаптой. Правила. История игры		История лапты
85(2))	13.04	09.04			Ловля и передача мяча. передвижение		правила
86(3))	14.04	11.04			Ловля и передача мяча. Передвижение		Офп на быстроту
87(4))	16.04	14.04			Сочетание приемов перемещения и передач.		Офп на скорость
88(5))	20.04	16.04			Удары битой.		Офп на координацию
89(6))	21.04	18.04			Удары битой.		Офп на координацию
90(7))	24.04	21.04			Контроль -Спортивная игра «Лапта»		Заполнение дневников
					Легкая атлетика 10 ч.		
91(1))	27.04	23.04			Лёгкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием»		Кросс500м стр.139,140
92(2))	28.04	25.04			Лёгкая атлетика Прыжок в высоту способом «перешагиванием»		Кросс 800м стр.139,140
93(3)	30.04	28.04			Лёгкая атлетика Контрольный урок по теме «в высоту способом		Кросс1000м

)					«перешагиванием»		стр.135
94(4)	04.05	30.04			Лёгкая атлетика Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		Стр136 кросс1 200м
95(5)	05.05.	05.05			Лёгкая атлетика Полоса препятствий		Стр186.187
96(6)	07.05	07.05			Лёгкая атлетика Тестирование прыжок в длину с места Полоса препятствий		Офп на прыгучесть. Кросс1500м стр.26-29 Стр.25,26 таблица
97(7)	11.05	12.05			Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции Развитие выносливости.		Стр.34.35 кросс1800м
98(8)	12.05	14.05			Лёгкая атлетика Тестирование бега на 30м и челночный бег 3*10 м Тестирование бега на 60 м.		Стр.36-39 Вопросы на стр.39 до 4задания
99(9)	14.05	16.05			Лёгкая атлетика Тестирование метания на дальность и на 300 м		Стр95-97
100 (10)	18.05	19.05			Лёгкая атлетика Тестирование бега на 1000 м Эстафетный бег.		Стр132,133
101 (11)	19.05	21.05			Лёгкая атлетика Эстафетный бег. Тестирование бега на 1500 м.		Заполнение дневника
102 (12)	21.05	23.05			Лёгкая атлетика Эстафеты .Скоростно-силовая подготовка. Эстафетный бег.		Нормы гто Придумать эстафеты
103 (13)	25.05	26.05			Лёгкоатлетические спортивные игры		гто
10 4(14)	26.05	28.05			Сдача зачётов		гто

105 (15)	28.05	30.05			Сдача зачётов гто		
-------------	-------	-------	--	--	-------------------	--	--

Календарно –тематическое планирование уроков физической культуры

7 класс на 2019-2020 учебный год

№ урока	Дата		По факту		Тема урока		Примечание
	7а	7б	7а	7б		Легкая атлетика 13 ч.	
1	03.09	02.09			Техника безопасности по охране труда. Организационно-методические требования на уроках физической культуры		Техника безопасность
2	06.09	06.09			Тестирование бега на 30 м. и челночный бег 3*10 м.		Стр.40-42 вопросы
3	07.09	07.09			Тестирование бега на 60м. и 300 м.		Стр.46-50 подготовить дневник самонаблюдения
4	10.09	09.09			Спринтерский бег.		Стр.87-89

5	13.09	13.09			Техника метания мяча на дальность		Кросс500м
6	14.09	14.09			Тестирование метания мяча на дальность		Стр.132,133
7	17.09	16.09			Спринтерский бег. Эстафетный бег.		Кросс800м стр.141-144
8	20.09	20.09			Техника прыжка в длину с разбега «Прогнувшись»		Стр.144
9	21.09	21.09			Тестирование прыжка в длину с разбега «Прогнувшись». Равномерный бег. Развитие выносливости.		Стр.136-138 Кросс1000 м
10	24.09	23.09			Равномерный бег. Развитие выносливости		Стр.83,84 таблицу заполнить стр.83
11	27.09	27.09			Тестирование бега на 1000м		Кросс1500м
12	28.09	28.09			Тестирование прыжка в длину с места. Броски малого мяча на точность.		Задания стр.86,87 Кросс2000м
13	01.10	30.09			Броски малого мяча на точность. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		Стр71 вопросы Стр.75,76
Баскетбол 14 ч							
14(1)	04.10	04.10			Техника безопасности. Стойки баскетболиста , ведение и броски мяча.		История баскетбола,
15(2)	05.10	05.10			Стойки баскетболиста , ведение и броски мяча.		Офп с б\б мячами приседания
16(3)	08.10	07.10			Стойки баскетболиста , ведение и броски мяча.		Офп с б\б мячами наклоны

17(4)	11.10	11.10			Броски мяча в баскетбольную корзину		Стр.66-68
18(5)	12.10	12.10			Броски мяча в баскетбольную корзину		Офп с б\б мячами передачи в стену за 30 с
19(6)	15.10	14.10			Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча		Стр68 вопросы1,2
20(7)	18.10	18.10			Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча		Офп с б\б мячами челночный бег с ведением
21(8)	19.10	19.10			Броски мяча в баскетбольную корзину		Победы баскетболистов из интернета
22(9)	22.10	21.10			Броски мяча в баскетбольную корзину		Стр.97,98
23(10))	25.10	21.10			Броски мяча в баскетбольную корзину		Офп с б\б мячами штрафные
24(11))	26.10	25.10			Тактические действия.		Офп с б\б мячами пресс
25(12))	05.10	26.10			Тактические действия. Игра по правилам		Стр 99,100
26(13))	08.11	08.11			Игра по правилам, вбрасывание мяча.		Жестикуляция, правила
27(14))	09.11	09.11			Контрольный урок по теме «Баскетбол».		Стр100.101
Гимнастика 14 уроков							
28(1)	12.11	11.11			Техника безопасности. Прыжки с высоты, акробатические комбинации		Стр.102-104 комбинация№1
29(2)	15.11	15.11			Прыжки с высоты, акробатические комбинации Упражнения на гимнастическом бревне и		Стр.104 комбинация№2

					перекладине		
30(3)	16.11	16.11			Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		Бревно комбинация №1 стр.107-110 Перекладина стр.111-114
31(4)	19.11	18.11			. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на брусках.		(д) комбинация №2 стр.110-111 (м) комбинация стр.111-114
32(5)	22.11	22.11			. Упражнения на брусках.		Бруска комб. №1 стр.117(д), стр.114-117(м)
33(6)	23.11	23.11			Комбинация на брусках.		Бруска комб. №2 стр.118, 119(д) Стр.116, 117(м) пресс
34(7)	26.11	25.11			. Комбинация на брусках.		Бруска комб. №2 стр.118, 119(д) Стр.116, 117(м) пресс
35(8)	29.11	29.11			Комбинация на брусках.		Стр.122-126, 127 пресс
36(9)	30.11	30.11			Контрольный урок по теме «Бруска». Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.		Стр.104-106 Прыжки с места
37(10)	03.12	02.12			Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги		Стр.106.107 Прыжки с места
38(11)	06.12	06.12			Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.		Стр.127.128 подтягивание
39(12)	07.12	07.12			Опорные прыжки		подтягивание

)						
40(13))	10.12	09.12			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	Подтягивание Стр.121-123
41(14))	13.12	13.12			Ритмическая гимнастика и ОФП Тестирование подтягивание.	Стр.52-56
Футбол 12уроков						
42(1)	14.12	14.12			Техника безопасность . Техника ведения мяча ногами.	Стр.76,77 История, правила
43(2)	17.12	16.12			Техника ведения мяча ногами.	Стр.76,77
44(3)	20.12	20.12			Техника ведения мяча ногами	Сообщение об футболистах и клубах
45(4)	21.12	21.12			Техника передачи мяча ногами	Стр.77
46(5)	24.12	23.12			Техника передачи мяча ногами	Офп на скорость и быстроту
47(6)	27.12	27.12			Техника передачи мяча ногами	Офп на координацию
48(7)	28.12	28.12			Техника ударов по катящему мячу ногой	Стр.78 вопросы 1-3
49(8)	31.03	30.03			Техника ударов по катящему мячу ногой. Жонглирование мячом ногами	Стр.78,79
50(9)	03.04	03.04			Жонглирование мячом ногами	Выполнение нормативов по таблице стр 79- 82
51(10))	04.04	04.04			Спортивная игра футбол	Стр.184-187
52(11)	07.04	06.04			Спортивная игра футбол	Стр188-190

)							
53(12)	10.04	10.04			Контрольный урок по теме «Футбол». Подвижные спортивные игры.		Подготовка лыжного снаряжения Зарядка игры на улице
Волейбол 14 уроков							
54(1)	14.01	13.01			Волейбол. Техника безопасности. Передачи мяча сверху двумя руками.		Техника безопасности Стр.173-176
55(2)	21.01	20.01			Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.		Стр.176-178
56(3)	28.01	27.01			Волейбол. Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача		Стр.181,182
57(4)	04.02	03.02			Волейбол. Приём мяча снизу, нижние подачи.		Стр.178-180
58(5)	11.02	10.02			Волейбол. Прямой нападающий удар.		Стр.181
59(6)	18.02	17.02			Волейбол. Поддачи и удары.		Стр.181,182
60(7)	25.02	17.02			Волейбол. Поддачи и удары.		Стр.56,57
61(8)	03.03	02.03			Волейбол. Волейбольные упражнения.		Стр.57-59
62(9)	10.03	02.03			Волейбол. Волейбольные упражнения.		Офп. на координацию, на прыгучесть
63(10)	13.03	13.03			Волейбол. Тактические действия.		Жестикуляция правила
64(11)	14.03	14.03			Волейбол. Игры по правилам		Стр.59,60
65(12)	17.03	16.03			Волейбол. Игры по правилам		Стр.60,61

66(13))	17.03	16.03			Волейбол. Игры по правилам		Стр.61,62
67(14))	20.03	20.03			Волейбол. Контрольный урок по теме«Волейбол».Спортивные игры.		Стр.62-64
Лыжи16 уроков							
68(1)	17.01	17.01			Лыжи. Техника безопасности. Попеременный двухшажный ход		Техника безопасности
69(2)	18.01	18.01			Лыжи. Попеременный двухшажный ход		Стр146,147
70(3)	24.01	24.01			Лыжи. Одновременно бесшажный ход		Стр.147
71(4)	25.01	25.01			Лыжи. Одновременно бесшажный ход		Ходьба на лыжах1000м
72(5)	31.01	31.01			Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		Стр.148
73(6)	01.02	01.02			Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		Ходьба на лыжах2000м
74(7)	07.02	07.02			Лыжи. Чередование различных лыжных ходов		Стр.148,149
75(8)	08.02	08.02			Лыжи Чередование различных лыжных ходов		Ходьба на лыжах2000м
76(9)	14.02	14.02			Лыжи. Повороты переступанием И прыжком на лыжах.		Стр.154-156
77(10))	15.02	15.02			Лыжи. Преодоление естественных препятствий на лыжах.		Ходьба на лыжах3000м Стр.149-152
78(11))	21.02	21.02			Лыжи. Торможение и поворот «упором».		Стр.152-154

79(12)	22.02.	22.02.			Лыжи. Преодоление небольших трамплинов.		Ходьба на лыжах3000м Придумать разминку
80(13)	28.02	28.02			Лыжи. Подъём на склон и спуски со склона.		Ходьба на лыжах4000м
81(14)	29.02	29.02			Лыжи. Прохождение дистанции 2 км.		Стр.89 таблица
82(15)	06.03	06.03			Лыжи. Прохождение дистанции 3 км.		Ходьба на лыжах4000м
83(16)	07.03	07.03			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»		Игры на улице
Спортивные игры Лапта 7 уроков							
84(1)	11.04	11.04			Техника безопасность. Ловля и передача Перемещение. Учебная игра Тест— 3*10.		Техника безопасность
85(2)	14.04	13.04			Учебная игра. Тактика Контроль - ловля и передача Бег удары. Тактика		Упр. на скорость
86(3)	17.04	17.04			Бег удары. Тактика. Учебная игра Контроль-перемещение. Учебная игра		Упр. на быстроту
87(4)	18.04	18.04			Бег удары. Тактика Учебная игра Тест - прыжки на скакалке.		Упр.на координацию
88(5)	21.04	20.04			Учебная игра Удары. Тактика Тест - прыжки с места		Офп отжимание .подтягивание
89(6)	24.04	24.04			Учебная игра Удары. Тактика. Тест - отжимание.		правила
90(7)	25.04	25.04			Контроль -Учебная игра.. Эстафеты с элементами		Придумать игры

					спортивных игр.		
Лёгкая атлетика 15 уроков							
91 (1)	28.04	27.04			Техника безопасность. Техника прыжка в высоту «Перешагиванием»		Стр.71.
92(2)	28.04	27.04			Прыжок в высоту способом «Перешагиванием».		Стр.72.73
93(3)	05.05	04.05			Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагиванием»» Полоса препятствий.		Стр.74.75 Стр191 задание№1
94(4)	08.05	08.05			Полоса препятствий.		Стр.179 задание№2 кросс500м
95(5)	08.05	08.05			Тестирование прыжки в длину с места.		Дневник самонаблюдения
96(6)	12.05	11.05			Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.		Стр.129.130 кросс1000м
97(7)	15.05	15.05			Тестирование бега на 30 м. и челночный бег 3*10 м.		Дневник самонаблюдения
98(8)	16.05	16.05			Тестирование бега на 60 м.		кросс1500м
99(9)	19.05	18.05			Тестирование метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств		Кросс2000м
100 (10)	22.05	22.05			Тестирование бега на 300 м.		Дневник самонаблюдения
101 (11)	23.05	23.05			Тестирование бега на 1000 м.		Кросс2000м
102 (12)	26.05	25.05			Эстафетный бег.		Стр.132.133 3-4 эстафеты
103	29.05	29.05			Эстафетный бег.		Стр.89

(13)					Скоростно-силовая подготовка		кросс2000м
104 (14)	29.05	29.05			Тестирование бега на 1500 м.		Дневник самонаблюдения
105 (15)	30.05	30.05			Сдача зачётов		зож

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Согласовано

зам. директора по УВР

___Подосинникова В.И._

30.08. 2019г.

Утверждено

приказом МБОУ СОШ № 24

№ 77 от 31.08.2019 г.

Календарно –тематическое планирование уроков физической культуры

8 класс на 2019-2020 учебный год

№	Дата		По факту		Тема урока	Примечание	Д.з
1	8а 02.09	8б 02.09	8а	8б	Техника безопасности по охране труда Организационно- методические требования на уроках физической культуры		Техника безопасность
2	04.09	04.09			Тестирование бега на 100 м.		Стр.153,152
3	06.09	07.09			Бег на короткие дистанции.		Стр.103,104 кросс500м
4	09.09	09.09			Бег на короткие дистанции.		Стр.104-107
5	11.09	11.09			Техника метания мяча на дальность с разбега		Стр.110-112 кросс 1000м
6	13.09	14.09			Тестирование метания мяча на дальность с разбега.		Таблица стр.7 Кросс1500м
7	16.09	16.09			Тестирование бега на 2000м и		Стр.109,110

					3000м.		
8	18.09	18.09			Техника прыжка в длину с разбега «Прогнувшись».Равномерный бег. Развитие выносливости.		Стр.110
9	20.09	21.09			Тестирование прыжка в длину с разбега «Прогнувшись». Равномерный бег. Развитие выносливости.		Таблица стр.36 стр.68-70 кросс2000м
10	23.09	23.09			Равномерный бег. Развитие выносливости		Стр.70.71
11	25.09	25.09			Броски малого мяча на точность		Стр.6
12	27.09	28.09			Броски малого мяча на точность.		Стр.6-8
13	30.09	30.09			Броски малого мяча на точность. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий		Стр.141-143
Футбол 12 уроков							
14(1)	09.12	09.12			Техника безопасности. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.		Техника безопасность . история футбола
15(2)	11.12	11.12			Удары по мячу подъёмом стопы.		Стр.143,144,145
16(3)	13.12	14.12			Удары по катящемуся мячу подъёмом ноги.		Стр.145,146
17(4)	16.12	16.12			Удары по мячу серединой лба.		Стр.146
18(5)	18.12	18.12			Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу.		Стр149.150
19(6)	20.12	21.12			Футбольные упражнения с мячом.		Офп упр. на скорость, на координацию
20(7)	23.12	23.12			Футбольные упражнения с мячом.		Упр. на выносливость, прыгучесть, челночный бег
21(8)	25.12	25.12			Спортивная игра футбол.		правила
22(9)	27.12	28.12			Тестирование футбольных упражнений.		офп

)							
23(10)	13.01	13.01			Спортивная игра футбол.		Жестикуляция. Сообщение о футболистах и клубах
24(11)	24.04	25.04			Спортивная игра футбол.		Судейство ору
25(12)	29.04	29.04			Контрольный урок по теме «Футбол».		зарядка
Баскетбол 12 уроков							
24(1)	02.10	02.10			Техника безопасности. Передвижение, повороты, броски мяча в б\б корзину.		Техника безопасности стр.120,121
25(2)	04.10	05.10			Передача и броски мяча в баскетбольную корзину		Стр.123-125
26(3)	07.10	07.10			Передача и броски мяча в баскетбольную корзину		Правила и жестикуляция
27(4)	09.10	09.10			Штрафные броски.		Стр.125.126
28(5)	09.10	09.10			Штрафные броски.		Ору с б\б мячами приседание 20 р. Стр.126,127
29(6)	11.10	12.10			Вырывание и выбивание мяча		Стр.127пресс с б\б мячами 20 р.
30(7)	14.10	14.10			Перехват мяча.		Стр.128,129
31(8)	16.10	16.10			Перехват мяча.		Стр.120.130
32(9)	18.10	19.10			Нападение и защита		Стр.17-19 челночный бег с б\б мячами
33(10)	21.10	21.10			Игра по правилам.		Таблица№4 стр.18
34(11)	23.10	23.10			Игра по правилам.		Передача за 30 с в стену
35(12)	25.10	26.10			Контрольный урок по теме «Баскетбол»		Стр.19,20

Гимнастика !4 уроков							
36(1)	06.11	06.11			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.		Техника безопасность стр.81-83
37(2)	08.11	09.11			Длинный кувырок с разбега.		Гибкость упр.стр.86
38(3)	11.11	11.11			Кувырок назад в упор. Стоя ноги врозь		Комбинация стр.80.81
39(4)	13.11	13.11			Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		Таблица№9 стр.82 стр.84-86
40(5)	15.11	16.11			Стойка на голове и руках. Подъём переворотом на невысокой перекладине.		Комбинация на бревне стр.87,88 перекладина стр.91.92
41(6)	18.11	18.11			Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине		Таблица№10 №13 (д) Таблица№11 №12(м) перекладина стр.91-94
42(7)	20.11	20.11			Упражнения на брусьях. Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине		Стр.94-96
43(8)	22.11	23.11			Упражнения на брусьях.		Стр.94-98
44(9)	25.11	25.11			Комбинация на брусьях.		Стр.74,75
45(1 0)	27.11	27.11			Комбинация на брусьях.		Стр.75-77
46(1 1)	29.11	30.11			Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги». Контрольный урок по теме «Брусья»		Стр.98-101 стр.77,78
47(1 2)	02.12	02.12			Опорный прыжок боком с поворотом		Стр.78,79
48(1 3)	04.12	04.12			Опорный прыжок		Стр.14.15
49(1)	06.12	07.12			Контрольный урок по теме		Стр.10-13

4)					«Опорный прыжок»		
Лыжные гонки 16 уроков							
50(1)	15.01	15.01			Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.		Техника безопасность стр.112,113
51(2)	17.01	18.01			Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход.		Ходьба на лыжах 1000м стр.114-116
52(3)	22.01	22.01			Одновременно одношажный ход (скоростной вариант)		Стр.116.117
53(4)	24.01	25.01			Чередование лыжных ходов.		ходьба на лыжах 1,5км
54(5)	29.01	29.01			Коньковый ход		Стр118.119
55(6)	31. .01	01.02			Коньковый ход		ходьба на лыжах 2 км
56(7)	05.02	05.02			Коньковый ход		Стр.114-117 офп отжимание
57(8)	07.02	08.02			Подъёмы на склон и спуски со склона		Ходьба на лыжах 2,5 км офп пресс
58(9)	12.02	12.02			Подъёмы на склон и спуски со склона		Стр.113,114
59(1 0)	14.02	15.02			Торможение боковым соскальзыванием		Сообщение о известных лыжниках
60(1 1)	19.02	19.02			Торможение боковым соскальзыванием		Ходьба на лыжах 3 км
61(1 2)	21.02	22.02			Прохождение дистанции 2500 м		Офп пресс на спину
62(1 3)	26.02	26.02			Чередование лыжных ходов.		Ходьба на лыжах 3.5 км
63(1 4)	28.02	29.02			Прохождение дистанции 3 км		Ходьба на лыжах 5 км
64(1 5)	04.03	04.03			Прохождение дистанции без учёта времени 5 км		Ходьба на лыжах по глубокому снегу

65(1 6)	06.03	07.03			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»		Игры на снегу
Плавание 13 уроков							
68(1)	20.01	20.01			Техника безопасность. Теория. Свободное плавание. Игры на воде.		Техника безопасность
69(2)	27.01	27.01			Плавание Техника плавания на спине. Старты, ныряние. Освобождение от захватов. Проплывание отрезков 25-50. игры на воде.		Плавание 200м
70(3)	03.02	03.02			Плавание Техника плавания на спине Старты, ныряние. Освобождение от захватов. Проплывание отрезков 25-50. игр		Плавание 250м
71(4)	10.02	10.02			Плавание Техника плавания на спине. ныряние. Контроль-Освобождение от захватов. Проплывание отрезков 100-150 м. .игры на воде		Отрезки по 4 подхода
72(5)	17.02	17.02			Плавание. Техника плавания брасс. Повороты , ныряние. Толкание и буксировка предмета. Проплывание отрезков 25-50 м. .игры на воде.		Сообщение об известных пловцах
73(6)	02.03	02.03			Плавание Техника плавания брасс. Повороты ,Толкание и буксировка предмета.. Проплывание отрезков 100-150 м. .игры на воде. Плавательный кросс 200 м.		Плавание 300м
74(7)	16.03	16.03			Плавание. Техника плавания брасс. Повороты, Толкание и буксировка предмета.. Проплывание отрезков 100-150 м. .игры на воде. Плавательный кросс 200 м. Способы транспортировки		Придумать игры на воде
75(8)	30.03	30.03			Плавание Техника плавания брасс. Повороты. Проплывание отрезков 25= 50 м. .игры на воде. Плавательный кросс 200 м. Способы транспортировки		Первая помощь

76(9)	06.04	06.04			Плавание Техника плавания брасс. Проплывание отрезков 100-150 м. игры		Имитация техники плавания на спине, брасс
77(1 0)	13.04	13.04			Плавание Техника плавания брасс. Проплывание отрезков 100-150 м. игры Плавание на воде. Плавательный кросс 300 м. Способы транспортировки		Отезки на скорость по 4 подхода
78(1 1)	20.04	20.04			Плавание Плавание Техника плавания кроль на груди Проплывание отрезков 100-150 м. .игры на воде. Плавательный кросс 400м. Способы _транспортировки.		Плавание 350м придумать эстететы на воде
79(1 2)	27.04	27.04			Плавание Техника плавания кроль на груди Проплывание отрезков 100-150 м. .игры на воде. Плавательный кросс 400 м. Контроль-50 м.		Плавание 400м
80(1 3)	04.05	04.05			Плавание Техника плавания кроль на груди м. игры на воде. Плавательный кросс 500 м.		Виды закаливания
Волейбол 12 уроков							
81(1)	11.03	11.03			Инструкция по технике безопасности на занятиях волейбол		Техника безопасность стр.130,131
82(2)	13.03	14.03			Передача сверху двумя руками		Офп приседание, прыжки на скакалке
83(3)	18.03	18.03			Передача сверху двумя руками в прыжке и назад		Стр.131,132
84(4)	20.03	18.03			Передача сверху за голову, приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковые подачи		Стр.132
85(5)	01.04	01.04			Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковые подачи		Стр.133.134
86(6)	03.04	04.04			Прямой нападающий удар.		Стр.134
87(7)	08.04	08.04			Прямой нападающий удар.		Правила и жестикуляция

88(8)	10.04	11.04			Отбивание мяча кулаком		Стр.135
89(9)	10.04	11.04			Отбивание мяча кулаком		Стр.140,141
90(1 0)	15.04	15.04			Тактические действия Игра по правилам		Стр.141
91(1 1)	17.04	18.04			Игра по правилам		Стр.140,141
92(1 2)	22.04	22.04			Контрольный урок по теме «Волейбол»		зарядка
Лёгкая атлетика 13 уроков							
93(1)	06..05	06.05			Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием»		Стр.107,108
94(2)	08.05	06.05			Тестирование прыжка в высоту способом «перешагиванием»		Стр.108
95(3)	11.05	11.05			Прыжок в высоту способом «перешагиванием» . Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.		Стр.108.109 Кросс500 м
96(4)	13.05	13.05			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		Ресунок№3 стр.22,23
97(5)	15.05	16.05			Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Равномерный бег		Стр.23 кросс1000м
98(6)	18.05	18.05			Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносливости.		Стр.23.24 стр.110-112
99(7)	20.05	20.05			Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости.		Стр.109.110 кросс2км стр104-107
100(8)	22.05	23.05			Тестирование бега на2000м Эстафетный бег		Сообщение о лёгкоатлетах известных
101(9)	25.05	25.05			Тестирование бега на 3000м Эстафетный бег		Дневник самонаблюдени я Стр.54,55 помощь доврачебная
102	25.05	25.05			Эстафеты. Скоростно-силовая		Стр.56.57

(10)					подготовка		
103 (11)	27.05	27.05			Эстафеты		Придумать спортивные игры
104 (12)	27.05	27.05			Спортивные игры		Офп по гто
105 (13)	29.05	30.05			Сдача зачётов		зож

Приложение к рабочей программе

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Согласовано

зам. директора по УВР

30.08.2019г.

Утверждено

приказом МБОУ СОШ № 24

№77 31.08. 2019г.

Календарно –тематическое планирование уроков физической культуры

9 класс на 2019-2020 учебный год

№ урока	Дата		По факту		Тема урока	При мечание	Д.з
Легкая атлетика 26 ч.							
1	9а	9б	9а	9б	Организационно-методические требования на уроках. Вводный инструктаж по Т.Б. специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		Дневник самонаблюдения
	02.09	05.09					
2	05.09	05.09			Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег		Три части тренировочных занятий стр.27
3	06.09	06.09			Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночный бег 3*10м. Эстафетный бег		Познакомиться с планом тренировочных занятий стр.27-32.выполнить задание стр.32
4	09.09	12.09			Тестирование бега 100 м		Составление плана занятий

						спортивной подготовки с 25,26
5	12.09	12.09			Техника метания на дальность с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости.	Стр.32.33
6	13.09	13.09			Броски малого мяча на точность. Равномерный бег. Развитие выносливости.	Стр.44- 46,41
7	16.09	19.09			Броски малого мяча на точность. Равномерный бег. Развитие выносливости.	Стр.47,48
8	19.09	19.09			Броски малого мяча на точность. Равномерный бег. Развитие выносливости	Стр.40-42
9	20.09	20.09			Тестирование метания мяча на дальность. Тестирование бега на 2000м	Стр.34-36
10	23.09	26.09			Тестирование бега на 3000м. Эстафеты	Стр.38.39
11	26.09	26.09			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». « согнув ноги», «ножницы». Скоростно-силовая подготовка	Стр.39,40
12	27.09	27.09			Тестирование прыжка в длину с разбега. Тестирование 1000м	Стр.53.54
13	30.09	03.10			Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Тестирование прыжка в длину с места.	Стр.58-60
14	03.10	03.10			Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Сдача гто	
15(1)	30.04	30.04			Прыжки в высоту. Равномерный бег	Стр.48 О.Ф.П. на все мышцы
16(2)	30.05	30.04			Прыжки в высоту. Равномерный бег	Стр.48-50 О.Ф.П. на все мышцы
17(3)	04.05	07.05			Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Бег на средние дистанции.	Стр.50-53
18(4)	07.05	07.05			Метание малого мяча в горизонтальную цель. Тестирование бега на 60 м с низкого старта и	Стр.151,15 2

					челночный бег 3*10м.		
19(5)	11.05	14.05			Метание малого мяча в вертикальную цель. Тестирование бега 100 м		Стр.104-107
20(6)	14.05	14.05			Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Развитие выносливости		Стр.110-112 кросс1000м
21(7)	15.05	15.05			Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Тестирование 1000м.		Придумать упр.на расслабление
22(8)	18.05	15.05			Кроссовая подготовка. Тестирование прыжка в длину с места.		Кросс1,5км
23(9)	18.05	21.05			Тестирование бега на 2000м.		Сообщение о двух бегунах. Кросс2 км
24(10)	21.05	21.05			Тестирование бега на 3000м.		Придумать эстафеты
25(11)	22.05	22.05			Эстафеты и подвижные игры		Дневник самонаблюдения
26(12)	22.05	22.05			Сдача зачетов		
Баскетбол 12ч							
27(1)	04.10	04.10			Техника безопасности. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.		Упр. для совершенствования стр.121
28(2)	07.10	10.10			Передача мяча и броски мяча в баскетбольную корзину.		Стр.121,122
29(3)	10.10	10.10			Передача мяча и броски мяча в баскетбольную корзину.		Комплекс утренней зарядки
30(4)	11.10	11.10			Штрафные броски.		Стр.122.123
31(5)	14.10	17.10			Штрафные броски.		Стр.123
32(6)	17.10	17.10			Вырывание и выбивание мяча.		Стр.126.127
33(7)	18.10	18.10			Перехват мяча.		Стр.127
34(8)	21.10	24.10			Перехват мяча.		Стр.127

35(9)	24.10	24.10			Нападение и защита		Стр.128,129
36(10)	25.10	25.10			Игра по правилам.		Стр.129.130
37(11)	25.10	25.10			Игра по правилам.		правила
38(12)	07.11	07.11			Контрольный урок по теме «Баскетбол»		
Гимнастика 12 ч							
39(1)	08.11	08.11			Инструкция по технике по безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок.		Стр.80,81
40(2)	11.11	14.11			Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках.		Стр.81-83
41(3)	14.11	14.11			Акробатические комбинации. Тест – гибкость. Канат.		Стр. 84-86
42(4)	15.11	15.11			Акробатические комбинации. Канат.		Стр.82
43(5)	18.11	21.11			Упр. на гимнастическом бревне и перекладине. Канат.		Стр.89-91
44(6)	21.11	21.11			Подъём переворотом махом и подъём силой. Тест - скакалка.		Стр.91-94
45(7)	22.11	22.11			Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине		Составить комбинацию графически
46(8)	25.11	28.11			Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине		Стр.94-98
47(9)	28.11	28.11			Упр. на брусьях. Опорные прыжки. Тест – пресс.		Стр.61-62
48(10)	29.11	29.11			Упр. и комбинация на брусьях. Тест отжимание. Опорные прыжки боком.		Стр.62-64
49(11)	02.12	05.12			Контрольный урок по теме «Брусья». Опорные прыжки.		Стр.63,64-66
50(12)	05.12	05.12			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».Тестирование - подтягивание.		Стр.66.67
Футбол 12 ч							
51(1)	06.12	06.12			Техника безопасность на футболе. Техника удара по летящему мячу		Стр.146

					внутренней стороной стопы.		
52(2)	09.12	12.12			Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.		Стр.147
53(3)	12.12	12.12			Удары по летящему мячу подъёмом ноги.		Стр.147
54(4)	13.12	13.12			Удары по летящему мячу подъёмом ноги.		Правила упр. на быстроту.
55(5)	16.12	19.12			Удары по катящемуся и летящему мячу подъёмом ноги.		Стр.148
56(6)	19.12	19.12			Удары по катящемуся и летящему мячу подъёмом ноги.		Стр.148
57(7)	20.12	20.12			Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.		офп
58(8)	23.12	26.12			Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.		Упр. на координацию
59(9)	26.12	26.12			Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью.		Стр.149
60(10)	27.12	27.12			Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью.		Стр.149
61(11)	13.01	16.01			Игра по правилам.		История футбола
62(12)	16.01	16.01			Контрольный урок по теме «Футбол»		Регулярная зарядка.
Лыжи 16 часов							
63(1)	17.01	17.01			Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход.		Стр.112,113
64(2)	20.01	23.01			Попеременный четырёхшажный ход.		Стр.114
65(3)	23.01	23.01			Переход с попеременных ходов на одновременные.		Ходьба на лыжах 2 км
66(4)	27.01	30.01			Переход с попеременных ходов на одновременные.		Стр.116
67(5)	30.01	30.01			Чередование лыжных ходов.		Ходьба на лыжах 2.5

						км
68(6)	03.02	06.02			Чередование лыжных ходов.	Стр.117
69(7)	06.02	06.02			Коньковый ход.	Ходьба на лыжах 3 км
70(8)	10.02	13.02			Коньковый ход.	Стр.118,119
71(9)	13.02	13.02			Коньковый ход.	Стр.113.114
72(10)	17.02	20.02			Подъёмы на склон и спуски со склона.	Офп пресс30 раз
73(11)	20.02	20.02			Подъёмы на склон и спуски со склона.	Стр.113.114 Ходьба на лыжах 3,5 км
74(12)	20.02	27.02			Торможение боковым соскальзыванием.	Интернет правила игры в хоккей.
75(13)	27.02	27.02			Торможение боковым соскальзыванием.	Упр. на г Ходьба на лыжах 4 км гибкость
76(14)	02.03	05.03			Прохождение дистанции 2,5 км.	Ходьба на лыжах 4,5 км
77(15)	05.03	05.03			Прохождение дистанции 3 км.	Ходьба на лыжах 5 км
78(16)	05.03	12.03			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	История про коньки правила соревнований
Плавание 15 уроков						
79(1)	24.01	24.01			Техника безопасность по плаванию. Обучение плаванию на боку.	Техника на боку.
80(2)	31.1	31.1			Теория. плаванию на боку. Основные правила соревнований. Старты. Плавательный кросс.	История плавания. Плавание

[illegible]

94 (1)	16.03	12.03			Техника безопасность на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками.		Стр.132
95(2)	19.03	19.03			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.		Стр.133,134
96(3)	30.03	19.03			Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.		Стр.135,136
97(4)	02.04	02.04			Сложнокоординационные волейбольные упражнения.		Стр.136,137
98(5)	06.04	02.04			Прямой нападающий удар.		Стр.137,
99(6)	09.04	09.04			Прямой нападающий удар. Блокирование.		Стр.138,139
100(7)	13.04	09.04			Блокирование.		Стр.139,140
101(8)	16.04	16.04			Тактические действия.		Стр.140
102(9)	20.04	16.04			Игра по правилам		Стр.132
103 (10)	23.04	23.04			Игра по правилам		Стр.133,134
104 (11)	23.04	23.04			Игра по правилам		Правила
105 (12)	27.04	30.04			Контрольный урок по теме «Волейбол».		Стр.120,121