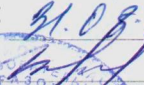
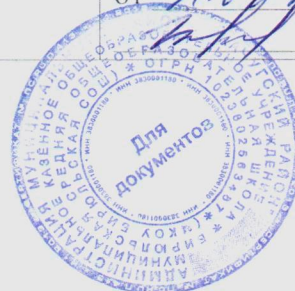


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Бирюльская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА на заседании МС школы протокол от <u>24.08.2020</u> № <u>1</u>	ПРИНЯТА на заседании ПС школы протокол от <u>31.08.2020</u> № <u>2</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльская СОШ от <u>31.08.2020</u> № <u>144</u>  /Н.В.Черницова/
---	---	---



**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для 5 - 9 классов АООП УО (ИН)**  
срок реализации 5 лет

Составители: Черников Сергей Николаевич,  
Серебренников Сергей Ильич,  
учителя физической культуры

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения АООП УО (ИН) МКОУ Бирюльская СОШ.

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание, календарно-тематическое планирование.

Учебники:

Физическая культура. 5-6-7 классы. / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова – М.: Просвещение, 2013г.

Физическая культура. 8-9 классы. / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2013г.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в 5 классе в предметную область «Физическая культура», которая включена в обязательную часть учебного плана, в 6-9 классах является составляющей обязательной части учебного плана «Общеобразовательные области». Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в 5 классе, 102 часа в 6 классе, 102 часа в 7 классе, 102 часа в 8 классе и 102 часа в 9 классе (по 3 часа в неделю, 34 учебные недели).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Формы организации учебных занятий:** круговые тренировки, уроки – практикумы, соревнования.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** освоения рабочей программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты**

<b>Предметная область</b>	<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<b><i>Физическая культура</i></b>	<p>знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и</p>	<p>представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</p> <p>выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p>

	<p>развитие физических качеств человека;  планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);  выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;  знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;  демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);  определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);  выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;  выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);  участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;  взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;  применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>	<p>знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;  планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),  подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);  выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;  участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;  взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;  объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;  использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;  пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;  правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;  правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p>
--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено

два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### *Гимнастика*

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### *Легкая атлетика*

**Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### *Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### *Подвижные игры*

### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### *Спортивные игры*

#### *Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### *Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### *Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Количество часов
Теоретические занятия. Техника безопасности. История ФК и спорта	25 часов
ОФП (развитие скоростных, силовых способностей, гибкости, выносливости, силовой выносливости)	95 часов
Легкая атлетика	50 часов
Спортивные игры (волейбол)	35 часов
Спортивная гимнастика, акробатика	75 часов
Лыжный спорт	75 часов
Спортивные игры (баскетбол)	85 часов
Легкая атлетика	70 часов
<b>ИТОГО</b>	<b>510 часов</b>



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Физическая культура 5 класс**

№ урока, Тема урока	Дата	
	План	Факт
Урок 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1 нед	
Урок 2. Спринтерский бег. Обучение.	1 нед	
Урок 3. ОФП развитие скоростных способностей.	1 нед	
Урок 4. Спринтерский бег (30-60)м. Закрепление	2 нед	
Урок 5. Спринтерский бег (30-60)м. Совершенство.	2нед.	
Урок 6. ОФП развитие выносливости.	2нед.	
Урок 7. Оценить технику бега на (30-60) м.	3нед.	
Урок 8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Обучение.	3нед.	
Урок 9. ОФП развитие силовых способностей.	3нед.	
Урок 10. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Закрепление.	4нед.	
Урок 11. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенство.	4нед.	
Урок 12. ОФП развитие скоростных способностей.	4нед.	
Урок 13. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенство.	5нед.	
Урок 14. Оценить технику прыжка с разбега способом согнув ноги.	5нед.	
Урок 15. ОФП развитие координационных качеств.	5нед.	
Урок 16. Техника безопасности на спортивных играх. Волейбол.	6нед	
Урок 17. Овладение техники, передвижений, поворотов и стоек.	6нед	
Урок 18. ОФП развитие скоростных способностей.	6нед	
Урок 19. Основная техника приёма и передача мяча. Закрепление. Передача мяча ч/з сетку. Закрепление.	7нед	
Урок 20. Основная техника приёма и передача мяча. Совершенствование. Передача мяча ч/з сетку. Совершенство.	7нед	
Урок 21. ОФП развитие координационных качеств.	7нед	
Урок 22. Освоение техники приёма и передачи мяча. Совершенство. Передача мяча через сетку. Совершенствование.	8нед	
Урок 23. Передача мяча через сетку. Парамы, в тройках.	8нед	
Урок 24. ОФП развитие скоростных способностей.	8нед	
Урок 25. Оценить технику и передачу мяча	9нед	
Урок 26. Оценить передачу мяча через сетку.	9нед	
Урок 27. ОФП развитие силовых способностей.	9нед	
Урок 28. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастики.	10нед	
Урок 29. Освоение опорных прыжков через козла. Закрепление.	10нед	
Урок 30. ОФП развитие скоростных способностей.	10нед	
Урок 31. Освоение опорных прыжков через козла. Совершенствование.	11нед	
Урок 32. Освоение висов и упоров. Обучение.	11нед	
Урок 33. ОФП развитие координационных качеств.	11нед	
Урок 34. Освоение висов и упоров. Закрепление. Оценить опорный прыжок через козла.	12нед	
Урок 35. Освоение висов и упоров. Совершенствование.	12нед	
Урок 36. ОФП развитие силовых способностей.	12нед	
Урок 37. Освоение висов и упоров. Учёт.	13нед	
Урок 38. Освоение упр. на гимн. Бревне. (Д) Обучение. Упр.на брусьях (М) Обучение.	13нед	

Урок 39. ОФП развитие выносливости.	13нед	
Урок 40. Освоение упр. на гимна. Бревне. (Д) Закрепление. Лазание по шесту Закрепление. Упр.на брусьях (М) Обучение.	14нед	
Урок 41. Подтягивание на высокой перекладине. Учёт.	14нед	
Урок 42. ОФП развитие скоростных способностей.	14нед	
Урок 43. Освоение упр.на гимна.бревне. Совершенствование. Лазание по шесту. Закрепление. Упр. На брусьях.	15нед	
Урок 44. Освоение упр.на гимна.бревне. Учёт. Лазание по шесту. Совершенствование. Упр. На брусьях. Учёт.	15нед	
Урок 45. ОФП развитие координационных качеств.	15нед	
Урок 46. Лазание по шесту. Учет. Освоение акробатических упр. Обучение.	16нед	
Урок 47. Освоение акробатических упр. Совершенствование.	16нед	
Урок 48. ОФП развитие силовых способностей.	16нед	
Урок 49. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке.	17нед	
Урок 50. Попеременный двухшажный ход. Закрепление.	17нед	
Урок 51. ОФП развитие скоростных способностей.	17нед	
Урок 52. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.	18нед	
Урок 53. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование. Одновременный двухшажный ход. Закрепление.	18нед	
Урок 54. ОФП развитие выносливости.	18нед	
Урок 55. Оценить попеременный двухшажный ход.	19нед	
Урок 56. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование.	19нед	
Урок 57. ОФП развитие координационных качеств.	19нед	
Урок 58. Одновременный двухшажный ход. Учёт.	20нед	
Урок 59. Подъём в гору. Закрепление. Спуск с горы. Закрепление.	20нед	
Урок 60. ОФП развитие скоростных способностей.	20нед	
Урок 61. Подъём в гору. Совершенствование. Спуск с горы. Совершенствование.	21нед	
Урок 62. Подъём в гору. Совершенствование. Спуск с горы. Совершенствование.	21нед	
Урок 63. ОФП развитие силовых способностей.	21нед	
Урок 64. Подъём в гору. Учёт. Спуск с горы. Совершенствование.	22нед	
Урок 65. Спуск с горы. Учёт.	22нед	
Урок 66. ОФП развитие скоростных способностей.	22нед	
Урок 67. Прохождение дистанции (М) 3 км, (Д) 2 км.	23нед	
Урок 68. Техника безопасности на спортивных играх. Баскетбол.	23нед	
Урок 69. ОФП развитие выносливости.	23нед	
Урок 70. Освоение ловли передачи мяча. Закрепление.	24нед	
Урок 71. Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование.	24нед	
Урок 72. ОФП развитие скоростных способностей.	24нед	
Урок73. Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование. Освоение техники ведение мяча. Закрепление.	25нед	
Урок 74. Освоение ловли передачи мяча. Учёт. Освоение техники ведение мяча. Совершенствование.	25нед	
Урок 75. ОФП развитие силовых способностей.	25нед	
Урок 76. Освоение техники ведение мяча. Учёт. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Совершенствование.	26нед	
Урок 77. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Учет.	26нед	

Урок 78. ОФП развитие координационных качеств.	26нед	
Урок 79. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Т.Б. на спортивных играх. Волейбол.	27нед	
.Урок 80 Перестроение из колонны по1 в колонну два, три и поворотном в движении. Обучение.	27нед	
Урок 81. ОФП развитие скоростных способностей.	27нед	
Урок 82. Закрепление. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Совершенствование.	28нед	
Урок 83. Верхняя передача мяча над собой. Учёт. Закрепление техники нижней прямой подачи.	28нед	
Урок 84. ОФП развитие силовых способностей.	28нед	
Урок 85. Нижняя мяча над собой. Учёт. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	29нед	
Урок 86. Оценить технику нижней прямой подачи.	29нед	
Урок 87. ОФП круговая тренировка.	29нед	
Урок 88. Лёгкая атлетика. Закрепление техники и спринтерского бега.	30нед	
Урок 89. Совершенствование техники спринтерского бега .Обучение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	30нед	
Урок 90. ОФП развитие скоростных способностей.	30нед	
Урок 91. Оценить технику спринтерского бега. Закрепить технику прыжка в длину способом согнув ноги.	31нед	
Урок 92. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	31нед	
Урок 93. ОФП развитие координационных качеств.	31нед	
Урок 94. Оценить технику прыжка в длину с раз. способом согнув ноги. Обучить технике прыжка в высоту способом перешагивания.	32нед	
Урок 95. Закрепить технику прыжка в высоту способом перешагивания. Закрепить технику метания малого мяча.	32нед	
Урок 96. ОФП развитие силовых способностей.	32нед	
Урок 97. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом перешагивания. Совершенствовать технику метание малого мяча.	33нед	
Урок 98. Оценить технику малого мяча.	33нед	
Урок 99. ОФП развитие выносливости.	33нед	
Урок 100. Прыжок в длину с места. Учёт.	34нед	
Урок 101. Метание мяча на дальность. Учёт.	34нед	
Урок 102. ОФП развитие скоростных способностей.	34нед	

«Согласовано»

Зам.директора по УВР \_\_\_\_\_/О.С.Горбунова/

Дата: \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Физическая культура 6 класс**

№ урока, Тема урока	Дата	
	План	Факт
Урок 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1 нед	
Урок 2. Спринтерский бег. Обучение.	1 нед	
Урок 3. ОФП развитие скоростных способностей.	1 нед	
Урок 4. Спринтерский бег (30-60)м. Закрепление	2 нед	
Урок 5. Спринтерский бег (30-60)м. Совершенствование..	2 нед.	
Урок 6. ОФП развитие выносливости.	2 нед.	
Урок 7. Оценить технику бега на (30-60) м.	3 нед.	
Урок 8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Обучение.	3 нед.	
Урок 9. ОФП развитие силовых способностей.	3 нед.	
Урок 10. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Закрепление.	4 нед.	
Урок 11. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенствование..	4 нед.	
Урок 12. ОФП развитие скоростных способностей.	4 нед.	
Урок 13. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенствование..	5 нед.	
Урок 14 Оценить технику прыжка с разбега способом согнув ноги.	5 нед.	
Урок 15. ОФП развитие координационных качеств.	5 нед.	
Урок 16. Техника безопасности на спортивных играх. Волейбол.	6 нед	
Урок 17. Овладение техники, передвижений, поворотов и стоек.	6 нед	
Урок 18. ОФП развитие скоростных способностей.	6 нед	
Урок 19. Основная техника приёма и передача мяча. Закрепление. Передача мяча ч/з сетку. Закрепление.	7 нед	
Урок 20. Основная техника приёма и передача мяча. Совершенствование.. Передача мяча ч/з сетку. Совершенствование.	7 нед	
Урок 21. ОФП развитие координационных качеств.	7 нед	
Урок 22. Освоение техники приёма и передачи мяча. Совершенствование.. Передача мяча через сетку. Совершенствование.	8 нед	
Урок 23. Передача мяча через сетку. Парамы, в тройках.	8 нед	
Урок 24. ОФП развитие скоростных способностей.	8 нед	
Урок 25. Оценить технику и передачу мяча	9 нед	
Урок 26. Оценить передачу мяча через сетку.	9 нед	
Урок 27. ОФП развитие силовых способностей.	9 нед	
Урок 28. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастики.	10 нед	
Урок 29. Освоение опорных прыжков через козла. Закрепление.	10 нед	
Урок 30. ОФП развитие скоростных способностей.	10 нед	
Урок 31. Освоение опорных прыжков через козла. Совершенствование.	11 нед	
Урок 32. Освоение висов и упоров. Обучение.	11 нед	
Урок 33. ОФП развитие координационных качеств.	11 нед	
Урок 34. Освоение висов и упоров. Закрепление. Оценить опорный прыжок через козла.	12 нед	
Урок 35. Освоение висов и упоров. Совершенствование.	12 нед	
Урок 36. ОФП развитие силовых способностей.	12 нед	

Урок 37. Освоение висов и упоров. Учёт.	13нед	
Урок 38. Освоение упр. на гимн. Бревне. (Д) Обучение. Упр.на брусьях (М) Обучение.	13нед	
Урок 39. ОФП развитие выносливости.	13нед	
Урок 40. Освоение упр. на гимн. бревне. (Д) Закрепление. Лазание по шесту Закрепление. Упр.на брусьях (М) Обучение.	14нед	
Урок 41. Подтягивание на высокой перекладине. Учёт.	14нед	
Урок 42. ОФП развитие скоростных способностей.	14нед	
Урок 43. Освоение упр.на гимн.бревне. Совершенствование.. Лазание по шесту. Закреплениее. Упр. На брусьях. Совершенствование..	15нед	
Урок 44. Освоение упр.на гимн.бревне. Учёт. Лазание по шесту. Совершенствование.Упр. На брусьях. Учёт.	15нед	
Урок 45. ОФП развитие координационных качеств.	15нед	
Урок 46. Лазание по шесту. Учет. Освоение акробатических упр. Обучение.	16нед	
Урок 47. Освоение акробатических упр. Совершенствование.	16нед	
Урок 48. ОФП развитие силовых способностей.	16нед	
Урок 49. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке.	17нед	
Урок 50. Попеременный двухшажный ход. Закрепление.	17нед	
Урок 51. ОФП развитие скоростных способностей.	17нед	
Урок 52. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.	18нед	
Урок 53. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование. Одновременный двухшажный ход. Закрепление.	18нед	
Урок 54. ОФП развитие выносливости.	18нед	
Урок 55. Оценить попеременный двухшажный ход.	19нед	
Урок 56. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование.	19нед	
Урок 57. ОФП развитие координационных качеств.	19нед	
Урок 58. Одновременный двухшажный ход. Учёт.	20нед	
Урок 59. Подъём в гору. Закрепление. Спуск с горы. Закрепление.	20нед	
Урок 60. ОФП развитие скоростных способностей.	20нед	
Урок 61. Подъём в гору. Совершенствование. Спуск с горы. Совершенствование.	21нед	
Урок 62. Подъём в гору. Совершенствование. Спуск с горы. Совершенствование..	21нед	
Урок 63. ОФП развитие силовых способностей.	21нед	
Урок 64. Подъём в гору. Учёт. Спуск с горы. Совершенствование.	22нед	
Урок 65. Спуск с горы. Учёт.	22нед	
Урок 66. ОФП развитие скоростных способностей.	22нед	
Урок 67. Прохождение дистанции (М) 3 км, (Д) 2 км.	23нед	
Урок 68. Техника безопасности на спортивных играх. Баскетбол.	23нед	
Урок 69. ОФП развитие выносливости.	23нед	
Урок 70. Освоение ловли передачи мяча. Закрепление.	24нед	
Урок 71. Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование.	24нед	
Урок 72. ОФП развитие скоростных способностей.	24нед	
Урок 73 Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование. Освоение техники ведение мяча. Закрепление.	25нед	

Урок 74. Освоение ловли передачи мяча. Учёт. Освоение техники ведение мяча. Совершенствование.	25нед	
Урок 75. ОФП развитие силовых способностей.	25нед	
Урок 76. Освоение техники ведение мяча. Учёт. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Совершенствование..	26нед	
Урок 77. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Учет.	26нед	
Урок 78. ОФП развитие координационных качеств.	26нед	
Урок 79. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Т.Б. на спортивных играх. Волейбол.	27нед	
Урок 80. Перестроение из колонны по1 в колонну по два, три и поворотом в движении. Обучение.	27нед	
Урок 81. ОФП развитие скоростных способностей.	27нед	
Урок 82. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Совершенствование.	28нед	
Урок 83. Верхняя передача мяча над собой. Учёт. Закрепление техники нижней прямой подачи.	28нед	
Урок 84. ОФП развитие силовых способностей.	28нед	
Урок 85. Нижняя мяча над собой. Учёт. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	29нед	
Урок 86. Оценить технику нижней прямой подачи.	29нед	
Урок 87. ОФП круговая тренировка.	29нед	
Урок 88. Лёгкая атлетика. Закрепление техники спринтерского бега.	30нед	
Урок 89. Совершенствование техники спринтерского бега. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	30нед	
Урок 90. ОФП развитие скоростных способностей.	30нед	
Урок 91. Оценить технику спринтерского бега. Закрепить технику прыжка в длину способом согнув ноги.	31нед	
Урок 92. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	31нед	
Урок 93. ОФП развитие координационных качеств.	31нед	
Урок 94. Оценить технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	32нед	
Урок 95. Закрепить технику прыжка в высоту способом перешагивания. Закрепить технику метания малого мяча.	32нед	
Урок 96. ОФП развитие силовых способностей.	32нед	
Урок 97. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом перешагивания. Совершенствовать технику метание малого мяча.	33нед	
Урок 98. Оценить технику малого мяча.	33нед	
Урок 99. ОФП развитие выносливости.	33нед	
Урок 100. Прыжок в длину с места. Учёт.	34нед	
Урок 101. Метание мяча на дальность. Учёт.	34нед	
Урок 102. ОФП развитие скоростных способностей.	34нед	

«Согласовано»

Зам.директора по УВР \_\_\_\_\_/О.С.Горбунова/

Дата: \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Физическая культура 7 класс**

№ урока, Тема урока	Дата	
	План	Факт
Урок 1. Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1 нед	
Урок 2. Спринтерский бег. Специальные беговые упр.	1 нед	
Урок 3. ОФП развитие скоростных способностей.	1 нед	
Урок 4. Закрепление спринтерского бега. 60 м.	2 нед	
Урок 5. Оценить технику бега. 60м.	2нед.	
Урок 6. ОФП развитие силовых способностей.	2нед.	
Урок 7. Бег на средние и длинные дистанции	3нед.	
Урок 8. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упр.	3нед.	
Урок 9. ОФП развитие выносливости.	3нед.	
Урок 10. Специальные беговые упр. Медленный бег 300 м.	4нед.	
Урок 11. Кросс 3 км. (М) 2 км. (Д)	4нед.	
Урок 12. ОФП развитие выносливости.	4нед.	
Урок 13. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Закрепление.	5нед.	
Урок 14. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Закрепление.	5нед.	
Урок 15. ОФП развитие силовых способностей.	5нед.	
Урок 16. Техника безопасности на спортивных играх. Волейбол.	6нед	
Урок 17. Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	6нед	
Урок 18. ОФП развитие скоростных способностей.	6нед	
Урок 19. Передача мяча над собой. Закрепление.	7нед	
Урок 20. Передача мяча над собой. Совершенствование.	7нед	
Урок 21. ОФП Развитие координационных качеств.	7нед	
Урок 22. Оценить технику передачи мяча над собой.	8нед	
Урок 23. Передача мяча через сетку.	8нед	
Урок 24. ОФП развитие силовых способностей.	8нед	
Урок 25. Передача мяча через сетку.	9нед	
Урок 26. Круговая тренировка. Старты из различных И. П.	9нед	
Урок 27. ОФП развитие скоростных качеств.	9нед	
Урок 28. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой.	10нед	
Урок 29. Освоение висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Закрепление.	10нед	
Урок 30. ОФП развитие силовых способностей.	10нед	
Урок 31. Освоение опорных прыжков. Совершенствование. Освоение упр. на бревне. (девочки) Закрепление.	11нед	
Урок 32. Освоение висов и упоров. Совершенствование.	11нед	
Урок 33. ОФП круговая тренировка.	11нед	
Урок 34. Освоение опорных прыжков. Учет.	12нед	
Урок 35. Освоение висов и упоров. Учёт. Освоение упр. на бревне. (девочки) Учёт.	12нед	
Урок 36. ОФП развитие силовых способностей.	12нед	
Урок 37. Освоение упр. на брусьях. (мальчики) Обучение. Освоение акробатических упр. Закрепление	13нед	
Урок 38. Освоение акробатических упр. Кувырок вперёд. Совершенствование.	13нед	
Урок 39. ОФП развитие физических качеств. Круговая тренировка.	13нед	

Урок 40. (Д) Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Совершенствование.	14нед	
Урок 41. Освоение висов и упоров. Соскок. Совершенствование. Освоение упр. на брусьях. Совершенствование.	14нед	
Урок 42. ОФП развитие силовых способностей.	14нед	
Урок 43. Освоение висов и упоров. Учёт. Освоение упр. На брусьях. Учёт. (Д) кувырок вперёд. Учёт.	15нед	
Урок 44. Освоение акробатических упр. Учёт.	15нед	
Урок 45. ОФП круговая тренировка.	15нед	
Урок 46. Прыжок в длину с места. Учёт.	16нед	
Урок 47. Подтягивание на высокой перекладине. (М) Учёт. Подтягивание в висе лёжа. (Д) Учёт.	16нед	
Урок 48. ОФП упр. На снарядах.	16нед	
Урок 49. Техника безопасности лыжным спортом.	17нед	
Урок 50. Попеременный двухшажный ход. Закрепление.	17нед	
Урок 51. ОФП Развитие координационных способностей.	17нед	
Урок 52. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.	18нед	
Урок 53. Одновременный бесшажный ход. Закрепление.	18нед	
Урок 54. ОФП развитие скоростно - силовых качеств.	18нед	
Урок 55. Попеременный двухшажный ход. Учёт. Одновременный двухшажный ход. Закрепление.	19нед	
Урок 56. Одновременный бесшажный ход. Учёт. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование.	19нед	
Урок 57. ОФП развитие силовых способностей.	19нед	
Урок 58. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование. Одновременный одношажный ход. Обучение.	20нед	
Урок 59. Одновременный двухшажный ход. Учёт. Одновременный одношажный ход. Закрепление..	20нед	
Урок 60. ОФП развитие скоростных качеств.	20нед	
Урок 61. Одновременный одношажный ход. Совершенствование. Подъём в гору. Закрепление.	21нед	
Урок 62. Одновременный одношажный ход. Учёт. Подъём в гору. Совершенствование.	21нед	
Урок 63. ОФП развитие выносливости.	21нед	
Урок 64. Подъём в гору. Совершенствование. Спуск с горы. Закрепление.	22нед	
Урок 65. Подъём в гору. Учёт. Спуск с горы. Совершенствование.	22нед	
Урок 66. ОФП развитие силовых способностей.	22нед	
Урок 67. Спуск с горы. Совершенствование.	23нед	
Урок 68. Спуск с горы. Учёт.	23нед	
Урок 69. ОФП развитие скоростных качеств.	23нед	
Урок 70. Спортивная игра баскетбол. Овладение техникой передвижений остановок, стоек и поворотов.	24нед	
Урок 71 Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование. Освоение техники ведения мяча. Закрепление.	24нед	
Урок 72. ОФП развитие координационных способностей.	24нед	
Урок 73. Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование. Освоение техники ведения мяча. Совершенствование.	25нед	



Урок 74. Освоение ловли передачи мяча. Учёт. Освоение техники ведение мяча. Совершенствование.	25нед	
Урок 75. ОФП развитие скоростных качеств.	25нед	
Урок 76. Освоение техники ведение мяча. Учёт. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Совершенствование.	26нед	
Урок 77. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Учёт.	26нед	
Урок 78. ОФП развитие силовых способностей.	26нед	
Урок 79. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	27нед	
Урок 80. Перестроение из колонны по одному в колонну два три и т.д. поворотом в движении. Закрепление.	27нед	
Урок 81. ОФП круговая тренировка.	27нед	
Урок 82. Перестроение из колонны по одному в колонну два три и т.д. поворотом в движении. Закрепление.	28нед	
Урок 83. Перестроение из колонны по одному в колонну два три и т.д. поворотом в движении. Совершенствование	28нед	
Урок 84. ОФП развитие скоростных качеств.	28нед	
Урок 85. Спортивная игра волейбол. Закрепление техники нижней прямой подачи. Совершенствование.	29нед	
Урок 86. Закрепление техники нижней прямой подачи. Учет.	29нед	
Урок 87. ОФП развитие координационных способностей.	29нед	
Урок 88. Лёгкая атлетика. Закрепление техники спринтерского бега. Закрепление.	30нед	
Урок 89. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Закрепление.	30нед	
Урок 90. ОФП развитие скоростных качеств.	30нед	
Урок 91. Закрепление техники спринтерского бега. Учет.	31нед	
Урок 92. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенствование.	31нед	
Урок 93. ОФП развитие силовых способностей.	31нед	
Урок 94. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Учёт.	32нед	
Урок 95. Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания. Закрепление.	32нед	
Урок 96. ОФП Развитие координационных качеств.	32нед	
Урок 97. Закрепить технику метания малого мяча. Совершенствование	33нед	
Урок 98. Закрепить технику метания малого мяча. Учёт.	33нед	
Урок 99. ОФП развитие силовых способностей.	33нед	
Урок 100. Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания. Учет.	34нед	
Урок 101. Развитие физических способностей.	34нед	
Урок 102. ОФП развитие выносливости.	34нед	

«Согласовано»

Зам.директора по УВР \_\_\_\_\_/О.С.Горбунова/

Дата: \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Физическая культура 8 класс**

№ урока, Тема урока	Дата	
	План	Факт
урок 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1 нед	
урок 2. закрепление техники спринтерского бега	1 нед	
урок 3. ОФП развитие скоростных способностей	1 нед	
урок 4. Совершенствование техники спринтерского бега	2 нед	
урок 5. Оценить технику бега на 60 метров	2нед.	
урок 6. ОФП развитие силовых качеств подтягивание на высокой(низкой перекладине	2нед.	
урок 7. Бег 1000 м. с учетом времени.	3нед.	
урок 8. Закрепление техники бега на средние дистанции	3нед.	
урок 9. ОФП развитие выносливости	3нед.	
урок10. Совершенствование техники бега на средние дистанции	4нед.	
урок 11. Оценить скоростную выносливость бег 500метров	4нед.	
урок 12 . Подвижные игры " Кто быстрее"	4нед.	
урок 13. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	5нед.	
урок 14. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	5нед.	
урок 15. ОФП развитие выносливости бег 3000 метров без учета времени	5нед.	
урок 16. Спортивная игра волейбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	6нед	
урок 17. Закрепление техники приема и передачи мяча.	6нед	
урок 18. Развитие силовых способностей. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	6нед	
урок 19. Совершенствование техники передачи мяча над собой.	7нед	
урок 20. Совершенствование техники передачи мяча над собой	7нед	
урок 21. ОФП развитие координационных способностей. Старты из разных исходных положений	7нед	
урок 22. Передача мяча над собой. Зачет.	8нед	
урок 23. Передачи мяча через сетку.	8нед	
урок 24. ОФП Подтягивание на высокой перекладине мальчики. Зачет.	8нед	
урок 25. Подтягивание в висе лежа девочки. Зачет.	9нед	
урок 26. Старты из разных исходных положений. Эстафеты.	9нед	
урок 27. ОФП развитие силовых способностей. Бросок мяча из-за головы.	9нед	
урок 28. Спортивная гимнастика. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой.	10нед	
урок 29. Освоение висов и упоров. Упражнения на перекладине мальчики, на гимн. бревне девочки.	10нед	
урок 30. ОФП развитие гибкости. Упражнения с повышенной амплитудой движения.	10нед	
урок 31. Закрепление техники выполнения висов и упоров. Опорный прыжок.	11нед	
урок 32. Совершенствование техники выполнения висов и упоров. Опорный прыжок.	11нед	
урок 33. ОФП развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	11нед	
урок 34. Опорный прыжок через гимнастического "козла". Зачет.	12нед	

урок 35. Комплекс упражнений на перекладине(м). Зачет. Упражнения на гимна. Бревне (д). Зачет.	12нед	
урок 36. ОФП развитие гибкости. Упражнения с повышенной амплитудой движения.	12нед	
урок 37. Освоение упражнений на гимнастических брусьях. Закрепление акробатических элементов.	13нед	
урок 38. Закрепление элементов на гимна. брусьях, совершенствование акробатических упражнений.	13нед	
урок 39. ОФП развитие силовых способностей. Лазание по шесту. Подтягивание на перекладине.	13нед	
урок 40. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимна. брусьях. Совершенствование акробатических элементов.	14нед	
урок 41. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимна. брусьях. Совершенствование акробатических элементов.	14нед	
урок 42. ОФП развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой. Челночный бег.	14нед	
урок 43. Комбинация на параллельных брусьях(М). Зачет. Акробатические упр-я (Д). Зачет.	15нед	
урок 44. Комбинация на брусьях р/в (Д). Зачет. Акробатические упр-я (М). Зачет.	15нед	
урок 45. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	15нед	
урок 46. Прыжок в длину с места. Зачет.	16нед	
урок 47. Подтягивание на высокой перекладине (М). В висе лежа (Д). Зачет.	16нед	
урок 48. Подвижные игры. "Соблюдай равновесие", "Встреча на скамейке".	16нед	
урок 49. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	17нед	
урок 50. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	17нед	
урок 51. ОФП развитие координационных способностей .Ходьба на лыжах без палок.	17нед	
урок 52. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Закрепление техники.	18нед	
урок 53. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники.	18нед	
урок 54. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие отрезки, челночный бег.	18нед	
урок 55. Попеременный двухшажный ход. Зачет.	19нед	
урок 56. Одновременный двухшажный ход. Зачет.	19нед	
урок 57. Развитие выносливости. Круговая тренировка.	19нед	
урок 58. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники.	20нед	
урок 59. Одновременный двухшажный ход. Оценить технику.	20нед	
урок 60. Подвижные игры "Передача лыжных палок" "Не останься без палок".	20нед	
урок 61. Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники.	21нед	
урок 62. Одновременный одношажный ход. Зачет.	21нед	
урок 63. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3000 метров с учетом времени.	21нед	
урок 64. Подъем в гору, спуск с горы .Совершенствование техники.	22нед	

урок 65. Подъем в гору. Зачет. Спуск с горы совершенствование техники.	22нед	
урок 66. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.(М); 2 км (Д).	22нед	
урок 67. Спуск с горы. Зачет.	23нед	
урок 68. Прохождение дистанции 3км.(М);2км(Д). Зачет.	23нед	
урок 69. Развитие скоростных качеств. Эстафетные гонки на лыжах.	23нед	
урок 70. Спортивные игры. Техника безопасности на занятиях спортивной игрой баскетбол.	24нед	
урок 71. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Закрепление техники ведения мяча.	24нед	
урок 72. ОФП развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Бросок мяча из за головы.	24нед	
урок 73. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Совершенствование техники.	25нед	
урок 74. Передача мяча от груди. Зачет. Бросок мяча в кольцо совершенствование техники.	25нед	
урок 75. ОФП Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. Упражнения с отягощениями.	25нед	
урок 76. Ведение мяча. Зачет. Бросок мяча в кольцо совершенствование техники.	26нед	
урок 77. Бросок мяча в кольцо. Зачет.	26нед	
урок 78. Прыжок в длину с места. Зачет.	26нед	
урок 79. Техника безопасности на занятиях спортивной игрой волейбол. Правила игры.	27нед	
урок 80. Закрепление техники верхней и нижней передач мяча над собой.	27нед	
урок 81. ОФП развитие координационных способностей. Старты из разных исходных положений.	27нед	
урок 82. Совершенствование техники верхней передачи. Закрепление техники приема мяча с низу.	28нед	
урок 83. Верхняя передача мяча над собой. Зачет. Совершенствование техники передачи мяча над собой.	28нед	
урок 84. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Бросок мяча из за головы.	28нед	
урок 85. Нижняя передача мяча над собой. Зачет. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	29нед	
урок 86. Нижняя прямая подача. Зачет. Игра по упрощенным правилам.	29нед	
урок 87. ОФП развитие гибкости . Упражнения с большей амплитудой движения.	29нед	
урок 88. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники спринтерского бега.	30нед	
урок 89. Совершенствование техники спринтерского бега.	30нед	
урок 90. ОФП развитие скоростных качеств. Специальные упражнения спринтера.	30нед	
урок 91. Бег 30 м. с учетом времени. Зачет. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	31нед	
урок 92. Челночный бег 3*10м. Зачет. Сов-ие техники прыжка в длину с разбега.	31нед	
урок 93. ОФП развитие силовых качеств. Подтягивание в висе (М), в висе лежа (Д).	31нед	

урок 94. Бег 60м. Зачет. Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.	32нед	
урок 95. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Зачет.	32нед	
урок 96. ОФП Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	32нед	
урок 97. Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча совершенствование техники.	33нед	
урок 98. Метание мяча . Зачет. Прыжок в высоту способом перешагивания.	33нед	
урок 99. Круговая тренировка . Упражнения с отягощениями.	33нед	
урок 100. Прыжок в высоту способом перешагивания. Зачет.	34нед	
урок 101. Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	34нед	
урок 102. ОФП развитие скоростных способностей. Передача эстафетной палочки.	34нед	

«Согласовано»  
Зам.директора по УВР \_\_\_\_\_/О.С.Горбунова/  
Дата: \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Физическая культура 9 класс**

№ урока, Тема урока	Дата	
	План	Факт
урок 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1 нед	
урок 2. Закрепление техники спринтерского бега.	1 нед	
урок 3. ОФП развитие скоростных способностей	1 нед	
урок 4. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег.	2 нед	
урок 5. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники бега на 100 м.	2нед.	
урок 6. ОФП специальные упражнения спринтера.	2нед.	
урок 7. Бег на дистанцию 100 метров. Зачет. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3нед.	
урок 8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Зачет.	3нед.	
урок 9. Прыжок в длину с места. Зачет.	3нед.	
урок 10. Развитие выносливости бег 3000м (Юноши); 2000м (Девушки).	4нед.	
урок 11. Оценить технику длительного бега.	4нед.	
урок 12. ОФП развитие общей выносливости.	4нед.	
урок 13. Передача эстафетной палочки. Закрепление техники.	5нед.	
урок 14. Челночный бег 10*10 с учетом времени.	5нед.	
урок 15. ОФП развитие скоростно- силовых способностей.	5нед.	
урок 16. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Передачи мяча во встречных колоннах.	6нед	
урок 17. Закрепление техники передачи мяча во встречных колоннах.	6нед	
урок 18. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	6нед	
урок 19. Передача мяча во встречных колоннах. Прыжок в длину с места. Зачет.	7нед	
урок 20.Передачи во встречных колоннах. Зачет.	7нед	
урок 21. ОФП развитие координационных способностей.	7нед	
урок 22. Передачи мяча стоя спиной к цели.	8нед	
урок 23. Передачи мяча стоя спиной к цели. Зачет. Совершенствование техники подач мяча сверху, снизу	8нед	
урок 24. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Бросок мяча из-за головы.	8нед	
урок 25. Нижняя прямая подача. Зачет.	9нед	
урок 26. Верхняя прямая подача. Зачет.	9нед	
урок 27. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	9нед	
урок 28. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. Терминологические понятия.	10нед	
урок 29. Освоение висов и упоров. Упражнения на перекладине мальчики, на гимн. бревне девочки.	10нед	
урок 30. ОФП развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. Прыжок в длину с места.	10нед	
урок 31. Упражнения на перекладине(М), на гимнастич. бревне (Д).Опорный прыжок закрепление техники.	11нед	

урок 32. Сов-ие техники выполнения упражнений на гимна. снарядах. Опорный прыжок.	11нед	
урок 33. ОФП развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине в висе (М), в висе лежа (Д).	11нед	
урок 34. Опорный прыжок. Зачет.	12нед	
урок 35. Упражнения на гимна. Бревне девочки, на перекладине мальчики. Зачет.	12нед	
урок 36. ОФП развитие координационных качеств. Акробатические упражнения, челночный бег.	12нед	
урок 37. Упражнения на параллельных брусьях (М), брусьях р/в (Д).Закрепление техники.	13нед	
урок 38. Закрепление техники акробатических упражнений. Упражнения на брусьях.	13нед	
урок 39. ОФП развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазание по шесту.	13нед	
урок 40. Закрепление техники акробатических упражнений. Упражнения на брусьях.	14нед	
урок 41. Совершенствование техники акробатических упражнений и упражнений на брусьях.	14нед	
урок 42. Круговая тренировка. Упражнения с отягощениями. Развитие гибкости.	14нед	
урок 43. Комбинация на параллельных брусьях мальчики, брусьях р/в девочки. Зачет.	15нед	
урок 44. Акробатический комплекс упражнений. Зачет.	15нед	
урок 45. Прыжок в длину с места. Зачет.	15нед	
урок 46. Совершенствование техники лазания по шесту и канату.	16нед	
урок 47. Совершенствование техники лазания по шесту и канату.	16нед	
урок 48. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине в висе(М), в висе лежа(Д) зачет.	16нед	
урок 49. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Терминологические понятия.	17нед	
урок 50.Закрепление техники выполнения попеременного двухшажного хода.	17нед	
урок 51. ОФП развитие координационных способностей. Передвижение на лыжах без палок.	17нед	
урок 52. Одновременный бесшажный ход. Закрепление техники.	18нед	
урок 53. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники.	18нед	
урок 54. Круговая тренировка лыжника. Прыжок в длину с места. Зачет.	18нед	
урок 55. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники.	19нед	
урок 56.Попеременный двухшажный ход. Зачет.	19нед	
урок 57. ОФП круговая тренировка лыжника. Упражнения с отягощениями.	19нед	
урок 58. Одновременный бесшажный ход. Зачет. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	20нед	
урок 59. Сов-ие техники одновременного одношажного хода.	20нед	

урок 60. Развитие скоростной выносливости. Передвижение на лыжах со скоростью, превышающую соревн-ую.	20нед	
урок 61. Одновременный одношажный ход. Зачет.	21нед	
урок 62. Коньковый ход. Закрепление техники.	21нед	
урок 63. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3000м.	21нед	
урок 64. Коньковый ход. Совершенствование техники. Подъем в гору, спуск с горы.	22нед	
урок 65. Коньковый ход. Совершенствование техники. Подъем в гору, спуск с горы.	22нед	
урок 66. Развитие быстроты. Эстафеты. Прохождение дистанции 100м с максимальной интенсивностью.	22нед	
урок 67. Прохождение дистанции 3км (Д), 5км(М). Зачет.	23нед	
урок 68. Спуск с горы.	23нед	
урок 69. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе (М), в висе лежа (Д). Зачет.	23нед	
урок 70. Спортивная игра баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	24нед	
урок 71. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	24нед	
урок 72. ОФП развитие скоростно- силовых способностей. Бросок мяча из за головы.	24нед	
урок 73. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	25нед	
урок 74. Передача мяча в движении от груди двумя руками. Зачет.	25нед	
урок 75. ОФП развитие координационных способностей. Специальные упражнения с мячом.	25нед	
урок 76. Ведение мяча. Зачет. Бросок мяча в кольцо совершенствование техники.	26нед	
урок 77. Бросок мяча в кольцо. Зачет.	26нед	
урок 78. ОФП развитие скоростных способностей. Эстафеты.	26нед	
урок 79. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	27нед	
урок 80. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Поддачи мяча.	27нед	
урок 81. ОФП развитие координационных способностей. Челночный бег.	27нед	
урок 82. Прием и передача мяча, поддачи мяча. Совершенствование техники.	28нед	
урок 83. Поддачи мяча над собой сверху, снизу. Зачет.	28нед	
урок 84. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	28нед	
урок 85. Поддачи мяча через сетку. Зачет.	29нед	
урок 86. Нападающий удар. Зачет.	29нед	
урок 87. Прыжок в длину с места. Зачет.	29нед	
урок 88. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Влияние физ. упражнений На организм занимающихся.	30нед	
урок 89. Совершенствование техники спринтерского бега. Прыжок в длину с разбега.	30нед	
урок 90. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	30нед	
урок 91. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	31нед	
урок 92. Оценить технику спринтерского бега дистанция 100м.	31нед	



урок 93. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	31нед	
урок 94. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Зачет.	32нед	
урок 95. Развитие выносливости. Бег 1000м с учетом времени.	32нед	
урок 96. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты.	32нед	
урок 97. Прыжок в высоту, метание малого мяча. Совершенствование техники.	33нед	
урок 98. Прыжок в высоту способом перешагивания. Зачет.	33нед	
урок 99. ОФП развитие силовых способностей. Подтягивание в висе(М), в висе лежа (Д).	33нед	
урок 100. Метание малого мяча на дальность. Зачет.	34нед	
урок 101. Совершенствование техники длительного бега.	34нед	
урок 102. ОФП развитие выносливости. Бег длительностью 10-20 минут в равномерном темпе.	34нед	

«Согласовано»  
Зам.директора по УВР \_\_\_\_\_/О.С.Горбунова/  
Дата: \_\_\_\_\_