

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Бирюльская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА на заседании МС школы протокол от <u>24.07.2020г</u> № <u>1</u>	ПРИНЯТА на заседании ПС школы протокол от <u>31.08.2020г</u> № <u>2</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльская СОШ от <u>31.08.2020г</u> № <u>144</u>  /Н.В.Черницова/
--	--	--



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 5 - 9 классов
срок реализации 5 лет

Составители: Черницын Сергей Николаевич,
Серебрянников Сергей Ильич,
учителя физической культуры

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения ООП ООО 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 предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», которая включена в обязательную часть учебного плана. 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 34 часа в 9 классе (по 3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- 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.

В области 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;

В области 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области 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.

В области 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 результаты проявляются в различных областях культуры.

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.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области 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.

В области 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.

В области 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 результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» в основной школе:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники

двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

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
ИТОГО	510 часов

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 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. Закрепление. Упр. На брусьях.	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	
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..	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. Совершенствование..	4нед.	
Урок 12. ОФП развитие скоростных способностей.	4нед.	
Урок 13. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенствование..	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. Совершенствование.	7нед	
Урок 21. ОФП развитие координационных качеств.	7нед	
Урок 22. Освоение техники приёма и передачи мяча. Совершенствование.. Передача мяча через сетку. Совершенствование.	8нед	
Урок 23. Передача мяча через сетку. Парами, 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 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.	13нед	

Совершенствование.		
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 брусках. Совершенствование.	14нед	
Урок 42. ОФП развитие силовых способностей.	14нед	
Урок 43. Освоение висов и упоров. Учёт. Освоение упр. На брусках. 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 ведения мяча. Совершенствование.	25нед	
Урок 75. ОФП развитие скоростных качеств.	25нед	
Урок 76. Освоение техники ведения 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 движениям.	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.	2 нед.	
урок 6. ОФП специальные упражнения спринтера.	2 нед.	
урок 7. Бег на дистанцию 100 метров. Зачет. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3 нед.	
урок 8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Зачет.	3 нед.	
урок 9. Прыжок в длину с места. Зачет.	3 нед.	
урок 10. Развитие выносливости бег 3000м (Юноши); 2000м (Девушки).	4 нед.	
урок 11. Оценить технику длительного бега.	4 нед.	
урок 12. ОФП развитие общей выносливости.	4 нед.	
урок 13. Передача эстафетной палочки. Закрепление техники.	5 нед.	
урок 14. Челночный бег 10*10 с учетом времени.	5 нед.	
урок 15. ОФП развитие скоростно- силовых способностей.	5 нед.	
урок 16. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Передачи мяча во встречных колоннах.	6 нед	
урок 17. Закрепление техники передачи мяча во встречных колоннах.	6 нед	
урок 18. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	6 нед	
урок 19. Передача мяча во встречных колоннах. Прыжок в длину с места. Зачет.	7 нед	
урок 20. Передачи во встречных колоннах. Зачет.	7 нед	
урок 21. ОФП развитие координационных способностей.	7 нед	
урок 22. Передачи мяча стоя спиной к цели.	8 нед	
урок 23. Передачи мяча стоя спиной к цели. Зачет. Совершенствование техники подач мяча сверху, снизу	8 нед	
урок 24. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Бросок мяча из-за головы.	8 нед	
урок 25. Нижняя прямая подача. Зачет.	9 нед	
урок 26. Верхняя прямая подача. Зачет.	9 нед	
урок 27. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	9 нед	
урок 28. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. Терминологические понятия.	10 нед	
урок 29. Освоение висов и упоров. Упражнения на перекладине мальчики, на гимн. бревне девочки.	10 нед	
урок 30. ОФП развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. Прыжок в длину с места.	10 нед	

урок 31. Упражнения на перекладине(М), на гимнастич. бревне (Д).Опорный прыжок закрепление техники.	11нед	
урок 32. Сов-ие техники выполнения упражнений на гимн. 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 гимн. 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: _____