



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»**

Рассмотрено:
на заседании методического
совета МБОУ «СОШ №6»
Протокол № 6
от «22» мая 2020 г.

Согласовано:
заместитель директора по УВР
Котова Н.В. / 

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №6»
Севостьянова Е.Е. / 
«19» августа 2020 г.
Приказ №102



**Рабочая программа
по физической культуре
для 9 «Б» класса АООП
на 2020-2021 учебный год**

Учитель:
Богатова Ирина Геннадьевна
Учитель физической культуры

п. Железнодорожный

2020г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5»Б»-9»Б» классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа №6» (Приказ №67 от 18.04.2016).

Требования к уровню подготовки выпускников

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр.

Выполнить все контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Знать правила и уметь судить одну из спортивных игр.

Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть сановными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса. Сдать зачет (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. □ Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Основными формами и методами обучения

В зависимости от условий работы можно подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Содержание учебного предмета V класс

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физических способностей для человека. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Правила проведения одной подвижной игры.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика (18) освоить лазание по канату в два приема: два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге на набивном мяче; опорный прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги; лазание по канату; "полушпагат"; "мост" (девочки); преодоление вертикальных препятствий (с опорой и без опоры).

Легкая атлетика (39) низкий старт; бег 60 м; равномерный бег до 2000 м; прыжки в высоту способом "перешагивание"; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 2,5 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге.

Лыжная подготовка (18 часа) Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный; подъем наискось "полуелочкой"; торможение "плугом"; повороты переступанием; передвижение на лыжах до 2,5 км.

Элементы спортивных игр (27 часов) **баскетбол** (стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места); **волейбол** (стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча); **футбол** (передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема).

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

VI класс

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние здоровья. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств учащихся. Простейшие правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Упрощенные правила изучаемой спортивной игры.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика (18 часов) освоить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь; "шпагат" с опорой руками (девочки); преодоление горизонтальных препятствий.

Элементы спортивных игр (36 часов) **баскетбол** (ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча от плеча после ведений); **волейбол** (перемещение приставными шагами, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу на месте); **футбол** (удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней

стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря.

Легкая атлетика (30 часа) бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину – способом "согнув ноги" – разбег, отталкивание, Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов разбега, кроссовая подготовка до 3 км

Лыжная подготовка (18 часа) одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

VII класс

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Виды туризма: пеший, водный, велосипедный, автотуризм. Правила подготовки к пешему туристскому походу, экипировка туриста, правила безопасности в туристском походе и поведения на природе, оказание первой помощи. Правила одной из спортивных и одной из подвижных игр на местности.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика (18 часов) кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Элементы спортивных игр (36 часов) **баскетбол** (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в минибаскетбол); **волейбол** (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); **футбол** (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра).

Легкая атлетика (30 часов) бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Лыжная подготовка (18 часа) одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте

махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

VIII класс

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние физкультурных и спортивных занятий на красоту движений. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Понятие здорового образа жизни, требования здорового образа жизни к двигательному режиму. Несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек. Правила одной из спортивных игр. Правила одной из подвижных игр на местности.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика (18 часов) длинный кувырок, стойка на голове и руках, прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) (мальчики); шаги польки на бревне, соскок прогнувшись, Комплекс упражнений стретчинга (девочки);

Спортивные игры (34 часов) баскетбол (штрафной бросок, передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, персональная защита, вырывание и выбывание мяча, двухсторонняя игра); волейбол (многократные передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком, прием мяча снизу, нижняя прямая передача, учебная игра); футбол (ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления, удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, двухсторонняя игра).

Легкая атлетика (32 часов) старт из положения лежа. Бег с переменной скоростью до 3 км. Прыжки с разбега в высоту способом "перешагивание", в длину способом "согнув ноги" – подбор индивидуального разбега. Метание малого мяча по движущейся цели. Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий, бег в гору и под гору, преодоление препятствий, бег с изменением темпа, пробегание дистанции до 4 км.

Лыжная подготовка (18 часа) одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4 км. Игры "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств – скоростно-силовой выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

IX класс

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа

жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

Требования к двигательным навыкам и умениям:

Гимнастика (18 часов) стойка на голове и руках силой (мальчики); поворот в полуприседе на бревне, комплекс упражнений стретчинга, мини-комплекс ритмической гимнастики (девочки).

Спортивные игры (27 часов) *баскетбол* (передача мяча в движении, ведение попеременно правой и левой рукой, персональная защита, броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов, двусторонняя игра); *волейбол* (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча стоя спиной к партнеру, прием мяча, отскочившего от сетки, игра в нападении (через игрока передней линии) и в защите ("углом вперед"), двусторонняя игра); *футбол* (удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, обманные движения, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы, двусторонняя игра).

Легкая атлетика (39 часов) низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Преодоление небольших препятствий с наскоком и перепрыгиванием, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий с ходу, бег с изменением скорости, финишное ускорение, пробегание дистанции до 5 км.

Лыжная подготовка (18 часа) переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции 4 — 5 км.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

Календарно - тематический план 5 «Б» класса (Четверть, 27 часов)

Раздел. Легкая атлетика (20 часов)						
№	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание	
			По плану	По факту		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1 неделя			
2	Высокий старт (до 10–15 м)					
3	Бег по дистанции.					
4	Бег с ускорением (50–60 м)		2 неделя			
5	Бег на результат (60 м)					
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	4	3 неделя			
7	Обучение подбора разбега					
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега					
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.					
10	Бег на средние дистанции	2	4 неделя сентября			
11	Бег в равномерном темпе					
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9	1 неделя октября			
13	Равномерный бег (12 мин)					2 неделя октября
14	Чередование бега с ходьбой					
15	Равномерный бег (15 мин)					3 неделя октября
16	Бег в гору					
17	Преодоление препятствий					
18	Равномерный бег (17 мин)	7	4 неделя октября			
19	ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые»					
20	Бег по пересеченной местности (2 км)					
21	Волейбол. Стойка игрока					5 неделя октября

22	Подвижные игры с элементами в/б				
23	Передвижения в стойке				
24	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед				
25	Встречные и линейные эстафеты				
25	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча				
27	Подвижные игры с элементами в/б				

Календарно - тематический план 5 «Б» класса (Пчетверть, 21 ч)

Раздел. Гимнастика (18 часов)					
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
28	Висы. Строевые упражнения	6	1 неделя ноября		
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением				
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)				
31	Подтягивания в висе				
32	Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	6	2 неделя ноября		
33	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей				
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения				
35	Перестроение	6	3 неделя ноября		
36	ОРУ с гимнастическими палками				
37	ОРУ с мячами				
38	Прыжок ноги врозь				
			1 неделя декабря		

39	Развитие силовых способностей				
40	Акробатика. Строевые упражнения	6	2 неделя декабря		
41	Строевой шаг				
42	Повороты на месте				
43	Повороты в движении	3	3 неделя декабря		
44	Кувырки вперед и назад				
45	Стойка на лопатках				
46	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока	3	4 неделя декабря		
47	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока				
48	Остановка прыжком				

Календарно - тематический план 5 «Б» класса (Шчетверть, 10 ч)

Раздел. Лыжная подготовка (18 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
56	Техника попеременного двухшажного хода	4	1 неделя января		
57					
58					
59					
60	Техника подъёма «полуёлочкой»	1	2 неделя января		
			3 неделя января		
61	Техника одновременного бесшажного хода	1	1 неделя февраля		
62	Техника торможения «плугом»	1	2 неделя февраля		
63	Техника прохождения длинных дистанций	1	3 неделя февраля		

64	Игры на лыжах	2			
65					
Раздел. Спортивные игры. Баскетбол, Волейбол. (12 часов)					
67	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	6	4 неделя февраля		
68	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой				
69	Ведение мяча в движении шагом				
70	Остановка двумя шагами		1 неделя марта		
71	Ведение мяча с изменением скорости				
72	Игра в минибаскетбол				
73	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах	6	2 неделя марта		
74	Прием мяча снизу двумя руками над собой				
75	Передача мяча двумя руками сверху в парах				
76	Нижняя прямая подача с 3–6 м		3 неделя марта		
77	Нижняя прямая подача с 3–6 м				
78	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку				

Календарно - тематический план 5 «Б» класса (IV четверть, 24 ч)

Раздел. Легкая атлетика (19 часов)					
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения		Примечание
			По плану	По факту	
79	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	9	1 неделя апреля		
80	Равномерный бег (12 мин)				
81	Равномерный бег (13 мин)				
82	Равномерный бег (13 мин)				

83	Равномерный бег (14 мин)		2 неделя апреля		
84	Равномерный бег (15 мин)				
85	Равномерный бег (16 мин)		3 неделя апреля		
86	Развитие выносливости.				
87	Равномерный бег (18 мин)				
88	Бег на средние дистанции	2	4 неделя апреля		
89	Бег в равномерном темпе (1000 м)				
90	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1 неделя мая		
91	Высокий старт				
92	Бег с ускорением				
93	Бег на результат (60 м)				
94	Специальные беговые упражнения	3	2 неделя мая		
95	Прыжок в высоту. Метание малого мяча				
96	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов				
97	Метание теннисного мяча на дальность	5	3 неделя мая		
98	Волейбол				
99	Передача мяча двумя руками сверху в парах				
100	Передача мяча двумя руками сверху в парах			4 неделя мая	
101	Игра в миниволейбол				
102	Игра в миниволейбол				

Календарно – тематическое планирование 6 «Б» класса (I четверть, 27 часов)

Раздел. Легкая атлетика (20 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	

1	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1 неделя сентября		
2	Высокий старт (15–30 м)				
3	Финиширование				
4	Бег (3 × 50 м)		2 неделя сентября		
5	Бег (60 м) на результат				
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	4	3 неделя сентября		
7	Прыжок в длину с 7–9 шагов				
8	Метание теннисного мяча на заданное расстояние		4 неделя сентября		
9	Метание теннисного мяча на дальность				
10	Бег на средние дистанции	2	1 неделя октября		
11	Бег (1000 м). Бег по дистанции				
12	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	9	2 неделя октября		
13	Равномерный бег (14 мин)				
14	Равномерный бег (15 мин)				
15	Равномерный бег (16 мин)		3 неделя октября		
16	Равномерный бег (17 мин)				
17	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		4 неделя октября		
18	Равномерный бег (18 мин)				
19	Бег по пересечённой местности				
20	Бег (2000 м)				
21	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	7	5 неделя октября		
22	Ведение мяча в средней стойке на месте				
23	Ведение мяча в высокой стойке				

24	Остановка двумя шагами				
25	Ведение мяча в низкой стойке				
26	Передача мяча одной рукой от плеча в движении				
27	Ведение мяча с разной высотой отскока				

Календарно – тематическое планирование 6 «Б» класса (Пчетверть, 21 час)

Раздел. Гимнастика (18 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
28	Висы. Строевые упражнения	6	1 неделя ноября		
29	Строевой шаг				
30	Размыкание и смыкание на месте				
31	ОРУ на месте без предметов		2 неделя ноября		
32	Подъем переворотом в упор				
33	Выполнение на технику				
34	Опорный прыжок, строевые упражнения	6	3 неделя ноября		
35	Прыжок ноги врозь				
36	ОРУ с обручем				
37	ОРУ в движении		1 неделя декабря		
38	Упражнения на гимнастической скамейке				
39	Выполнение комплекса	6	2 неделя декабря		
40	Акробатика. Лазание				
41	Два кувырка вперед слитно				
42	«Мост» из положения, стоя (с помощью)		3 неделя декабря		
43	Комбинация из разученных приемов				
44	Выполнение комбинации из				

	разученных элементов				
45	ОРУ с предметами				
46	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от головы в парах	3	4 неделя декабря		
47	Ведение мяча правой (левой) рукой				
48	Баскетбол по упрощенным правилам				

Календарно – тематическое планирование 6 «Б» класса (III четверть, 9 ч)

Раздел. Лыжная подготовка (9 часов)					
№ п/п	Тема урока	Количество часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
57	Техника попеременного двухшажного хода	1	1 неделя января		
58	Техника попеременного двухшажного хода	1	2 неделя января		
59	Круговая тренировка.	2	3 неделя января		
60					
61					
	Техника подъёма «полуёлочкой»	1	1 неделя февраля		
62					
	Техника торможения «плугом»	1	2 неделя февраля		
63					
64	Игры на лыжах	2	3 неделя февраля		
65					
	Техника прохождения длинных дистанций	1			
Раздел Спортивные игры (12 часов)					

67	Баскетбол. Игра (2 × 2, 3 × 3)	12	4 неделя февраля		
68	Развитие координационных способностей				
69	Перехват мяча				
70	Бросок одной рукой от плеча после остановки		1 неделя марта		
71	Баскетбол по упрощенным правилам				
72	Волейбол. Стойки и передвижения игрока				
73	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой		2 неделя марта		
74	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку				
75	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону				
76	Нижняя прямая подача мяча		4 неделя марта		
77	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером				
78	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку				

Календарно – тематическое планирование 6 «Б» класса (IV четверть, 24 ч)

Раздел. Легкая атлетика (10 часов)					
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
79	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1 неделя апреля		
80	Высокий старт (15–30 м)				
81	Финиширование				
82	Специальные беговые упражнения		2 неделя апреля		
83	Бег (60 м) на результат				

84	Прыжок в высоту и длину с места. Метание малого мяча.	5			
85	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание»		3 неделя апреля		
86	Приземление				
87	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность				
88	ОРУ. Специальные		4 неделя апреля		

Раздел. Спортивные игры (14 часов)

89	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	14			
90	Игра по упрощенным правилам				
91	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		1 неделя мая		
92	Тактика свободного нападения				
93	Прием мяча снизу двумя руками после подачи				
94	Тактика свободного нападения		2 неделя мая		
95	Комбинация из разученных элементов				
97	Комбинация из разученных элементов передвижений		3 неделя мая		
98	Нижняя прямая подача мяча				
99	Нижняя прямая подача мяча				
100	Комбинации из разученных элементов в парах		4 неделя мая		
101	Комбинации из разученных элементов в парах				
102	Комбинации из разученных элементов в парах				

Календарно – тематическое планирование 7 «Б» класс (I четверть, 27 ч)

Раздел. Легкая атлетика (20 часов)					
№ п/п	Тема урока	Количество часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1 неделя сентября		
2	Высокий старт (20–40 м)				
3	Бег по дистанции				
4	Финиширование				
5	Бег на результат 60 м	4	2 неделя сентября		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.				
7	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов				
8	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление				
9	Прыжок в длину на результат	2	4 неделя сентября		
10	Бег на средние дистанции.				
11	Бег (1500 м)				
12	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий				
13	Бег (16 мин)	9	1 неделя октября		
14	Бег (17 мин)				
15	Бег (18 мин)				
16	Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием				
17	Спортивная игра «Лapta»				
18	ОРУ. Развитие выносливости				
19	Бег (19 мин)				
20	Бег (2000 м)				
21	Баскетбол. Передвижения игрока	7	4 неделя октября		
22	Повороты с мячом				
23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока				
24	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением				
			5 неделя октября		

25	Быстрый прорыв			
26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока			
27	Учебная игра		3 неделя ноября	

Календарно – тематическое планирование 7 «Б» класс (II четверть, 21 ч)

Раздел. Гимнастика (18 часов)					
№ п/п	Тема урока	Количество часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
28	Висы. Строевые упражнения	6	4 неделя ноября		
29	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»				
30	Подъем переворотом в упор, передвижение в виси (м.)				
31	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.)				
32	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений)				
33	Выполнение комбинации	6	1 неделя декабря		
34	Опорный прыжок				
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)				
36	Прыжок способом «ноги врозь» (д.)				
37	Выполнение комплекса ОРУ с обручем				
38	Развитие скоростносиловых способностей				
39	Выполнение опорного прыжка				
40	Акробатика. Лазание	6	3 неделя декабря		
41	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.)				
42	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи				

	(д.)			
43	Лазание по шведской стенке в три приема. ОРУ с мячом		4 неделя декабря	
44	Развитие силовых способностей			
45	Зачет			
46	Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах	3	5 неделя декабря	
47	Бросок мяча одной рукой от плеча с места			
48	Штрафной бросок			

Календарно – тематическое планирование 7 «Б» класс (III четверть, 12 ч)

Раздел. Лыжная подготовка (12 часов)					
№ п/п	Тема урока	Количество во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
56	Техника одновременного бесшажного хода	2	3 неделя января		
57					
58	Круговая тренировка	2	4 неделя января		
59					
60	Техника подъёма «полуёлочкой»	2	5 неделя января		
61					
62	Игры на лыжах	3	1 неделя февраля		
63					
64					
65	Техника торможения «плугом»	2	2 неделя февраля		
66					
67	Техника прохождения длинных дистанций	1	3 неделя февраля		
67	Баскетбол. Игровые задания	6	4 неделя февраля		
68	Развитие координационных				

	способностей				
69	Передача мяча в тройках со сменой места				
70	Сочетание приемов передвижений и остановок		2 неделя марта		
71	Сочетание приемов ведения				
72	Учебная игра				
73	Волейбол. Техника безопасности на уроках	6	3 неделя марта		
74	Игра по упрощенным правилам				
75	Стойки и передвижения игрока				
76	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку		4 неделя марта		
77	Прием мяча снизу двумя руками после подачи				
78	Нижняя прямая подача мяча				

Календарно – тематическое планирование 7 «Б» класс (IV четверть, 24 ч)

Раздел. Легкая атлетика (10 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
79	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1 неделя апреля		
80	Высокий старт				
81	Бег по дистанции				
82	Финиширование		2 неделя апреля		
83	Бег на результат (60 м)				
84	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	5	3 неделя апреля		
85	Прыжок в высоту				
86	Метание мяча				
87	Специальные беговые упражнения		4 неделя апреля		
88	Правила соревнований				
Раздел. Спортивные игры. Волейбол (14 часов)					
89	Волейбол. Игровые задания на	14	1 неделя мая		

	укороченной площадке			
90	Игра по упрощенным правилам			
91	Стойки и передвижения игрока			
92	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	2 неделя мая		
93	Нападающий удар после подбрасывания партнером			
94	Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>).			
95	Нападающий удар после подбрасывания партнером	3 неделя мая		
96	Тактика свободного нападения			
97	Игра по упрощенным правилам			
98	Нижняя прямая подача мяча	4 неделя мая		
99	Нижняя прямая подача мяча			
100	Игра по упрощенным правилам			
101	Игра по упрощенным правилам	5 неделя мая		
102	Игра по упрощенным правилам			

Календарно – тематическое планирование 8 «Б» класс (I четверть, 27 ч)

Раздел. Легкая атлетика (14 часов)					
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	1 неделя сентября		
2	Низкий старт (<i>30–40 м</i>)				
3	Бег по дистанции				
4	Финиширование		2 неделя сентября		
5	Бег 30 метров на результат				
6	Бег на результат (<i>60 м</i>)				
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	6	3 неделя сентября		
8	Прыжок в длину				

9	Фаза полета		4 неделя сентября		
10	Прыжок в длину на результат				
11	Метание мяча				
12	Метание мяча на результат	2	1 неделя октября		
13	Бег на средние дистанции				
14	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)	13	2 неделя октября		
15	Баскетбол. Т.Б по играм				
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока				
17	Бросок двумя руками от головы с места				
18	Передачи мяча двумя руками от груди на месте		3 неделя октября		
19	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением				
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте				
21	Личная защита		4 неделя октября		
22	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока				
23	Ведение мяча с сопротивлением				
24	Бросок одной рукой от плеча с места				
25	Игровые задания		5 неделя октября		
26	Штрафной бросок				
27	Быстрый прорыв				

Календарно – тематическое планирование 8 «Б» класс (II четверть, 21 ч)

Раздел. Гимнастика (18 часов)					
№ п/п	Тема урока	Количество часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
28	Баскетбол. Развитие координационных способностей	3	1 неделя ноября		

29	Учебная игра					
30	Учебная игра					
31	Висы. Строевые упражнения	6	2 неделя ноября			
32	Выполнение команды «Прямо!»					
33	Повороты направо, налево в движении					
34	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой					
35	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.)	6	3 неделя ноября			
36	Техника выполнения подъема переворотом					
37	Опорный прыжок. Строевые упражнения					
38	Выполнение команды «Прямо!»	6	1 неделя декабря			
39	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.					
40	Прыжок способом «согнув ноги»			2 неделя декабря		
41	Прыжок боком с поворотом на 90°.					
42	Зачет					
43	Акробатика, лазание	6	3 неделя декабря			
44	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок					
45	Мост и поворот в упор на одном колене					
46	Лазание по шведской стенке в два-три приема		4 неделя декабря			
47	ОРУ с мячом					
48	Зачет					

Календарно – тематическое планирование 8 «Б» класс (Шчетверть, 10 ч)

Раздел. Лыжная подготовка (10 часов)

№ п/п	Тема урока	Количест	Сроки	Примечание
--------------	-------------------	-----------------	--------------	-------------------

		во часов	По плану	По факту	
56	Освоение техники лыжных	3	1 неделя января		
	ходов				
57	Одношажный ход				
58	Двухшажный ход	1	2 неделя января		
59	Коньковый ход				
60	Техника спуска	2	3 неделя января		
61	Зачет				
62	Овладение техникой подъёма	1	1 неделя февраля		
63	Преодоление контруклона, дистанций	1	2 неделя февраля		
64	Игры на лыжах	2	3 неделя февраля		
65	Игры на лыжах				
66	Круговая тренировка				
67	Волейбол. Стойки и передвижения игрока	12	4 неделя февраля		
68	Комбинации из разученных перемещений				
69	Комбинации из разученных перемещений				
70	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку				
71	Верхняя передача мяча в парах через сетку		1 неделя марта		
72	Нижняя прямая подача, прием подачи				
73	Отбивание мяча кулаком через сетку		2 неделя марта		
74	Нижняя прямая подача, прием				

	подачи				
75	Передача мяча в тройках после перемещения				
76	Передача мяча над собой во встречных колоннах		3 неделя марта		
77	Нападающий удар в тройках через сетку				
78	Нижняя прямая подача, прием подачи				

**Календарно – тематическое планирование
8 «Б» класс (IV четверть, 24 ч)**

Раздел. Легкая атлетика (18 часов)					
№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
79	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	9	1 неделя апреля		
80	Бег (17 мин)				
81	Развитие выносливости				
82	Бег (18 мин)		2 неделя апреля		
83	Преодоление вертикальных препятствий прыжком				
84	Бег (19 мин)				
85	Преодоление вертикальных препятствий прыжком		3 неделя апреля		
86	Бег (20 мин)				
87	Бег 3 км				
88	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	4 неделя апреля		
89	Низкий старт				
90	Бег по дистанции				
91	Финиширование				
92	Бег на результат (60 м)	4	1 неделя мая		
93	Прыжок в высоту. Метание малого мяча				

94	Прыжок в высоту		2 неделя мая		
95	Отталкивание				
96	Метание мяча				
97	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи	6	3 неделя мая		
98	Верхняя передача мяча в парах через сетку				
99	Нападающий удар в тройках через сетку				
100	Нападающий удар в тройках через сетку		4 неделя мая		
101	Игра по упрощенным правилам				
102	Игра по упрощенным правилам				

Календарно – тематическое планирование 9«Б» класс (I четверть, 27 ч)

Раздел. Легкая атлетика (20 часов)					
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1 неделя сентября		
2	Низкий старт				
3	Бег по дистанции				
4	Финиширование				
5	Бег на результат (60 м)				
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	3	2 неделя сентября		
7	Прыжок в длину на результат				
8	Метание малого мяча на результат				
9	Бег на средние дистанции	2	3 неделя сентября		
10	Специальные беговые упражнения				
11	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	10	4 неделя сентября		

12	Бег в равномерном темпе (12 мин)				
13	Преодоление горизонтальных препятствий				
14	Бег в равномерном темпе (12 мин)				
15	Спортивная игра «Лапта»				
16	Бег в равномерном темпе (13 мин)				
17	Специальные беговые упражнения				
18	Спортивная игра «Лапта»				
19	Бег в равномерном темпе (15 мин)				
20	Бег на результат				
21	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок				
22	Сочетание приемов передач, ведения и бросков				
23	Бросок одной рукой от плеча в прыжке				
24	Штрафной бросок				
25	Позиционное нападение со сменой мест				
26	Бросок одной рукой от плеча в прыжке				
27	Позиционное нападение и личная защита				

Календарно – тематическое планирование 9»Б» класс (II четверть, 21 ч)

Раздел. Гимнастика (18 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
28	Висы. Строевые упражнения	6			

29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне		1 неделя ноября		
30	Подтягивания в висе		2 неделя ноября		
31	Подъем переворотом				
32	Подъем переворотом махом				
33	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	6	3 неделя ноября		
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание				
35	Прыжок ноги врозь				
36	Прыжок боком		1 неделя декабря		
37	ОРУ с обручами				
38	Лазание по шведской стенке в два приема				
39	Развитие скоростносиловых способностей	6	2 неделя декабря		
40	Акробатика				
41	Из упора присев стойка на руках и голове				
42	Равновесие на одной руке		3 неделя декабря		
43	Кувырок назад в полушпагат				
44	ОРУ в движении				
45	Развитие координационных способностей	3	4 неделя декабря		
46	Волейбол. Правила волейбола				
47	Стойки и передвижения игрока				
48	Нападающий удар при встречных передачах				

Календарно – тематическое планирование 9»Б» класс (III четверть, 30 ч)

Раздел. Лыжная подготовка (18 часов)					
№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
49	Переход с хода на ход	4	1 неделя января		
50					

51						
52						
53	Элементы тактики лыжных гонок	2	2 неделя января			
54						
55	Прохождение дистанций 2 км.	2	3 неделя января			
56	Прохождение дистанций 2-3 км.					
57	Преодоление подъёмов и препятствий	3	1 неделя февраля			
58						
59						
60	Эстафеты, игры с лыжными палками	4	2 неделя февраля			
61						
62						
63						
64	Коньковый ход. Техника торможения и поворот упором	3	3 неделя февраля			
65						
66						
Раздел. Спортивные игры (12 часов)						
67	Баскетбол. Учебная игра	6	4 неделя февраля			
68	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»					
69	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки					
70	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.			1 неделя марта		
71	Учебная игра					
72	Учебная игра					
73	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	6	2 неделя марта			
74	Игра в нападение через 3-ю зону.					
75	Нападающий удар при встречных передачах					
76	Стойки и передвижения игрока			3 неделя марта		
77	Нападающий удар при встречных передачах					

78	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой				
----	--	--	--	--	--

Календарно – тематическое планирование 9»Б» класс (IV четверть, 24 ч)

Раздел. Легкая атлетика (19 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения		Примечание
			По плану	По факту	
79	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	8	1 неделя апреля		
80	Бег в равномерном темпе (16 мин)				
81	Специальные беговые упражнения.				
82	Бег в равномерном темпе (18 мин)		2 неделя апреля		
83	Специальные беговые упражнения.				
84	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.				
85	Специальные беговые упражнения.		3 неделя апреля		
86	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.)				
87	Бег на средние дистанции				
88	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.)	3	4 неделя апреля		
89	Зачет				
90	Спринтерский бег. Эстафетный бег				
91	Низкий старт	5	1 неделя мая		
92	Бег по дистанции				
93	Финиширование		2 неделя мая		
94	Бег на результат (60 м)				
95	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	3	3 неделя мая		
96	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов				
97	Метание малого мяча в неподвижную цель				
98	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону	5	4 неделя мая		
99	Развитие координационных способностей				
100	Комбинации из передвижений игрока				

101	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели				
102	Учебная игра				