

**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			3 неделя октября	
15	Равномерный бег (15 мин)				
16	Бег в гору			4 неделя октября	
17	Преодоление препятствий				
18	Равномерный бег (17 мин)				
19	ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	7	5 неделя октября		
20	Бег по пересеченной местности (2 км)				
21	Волейбол. Стойка игрока				

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 неделя декабря		
44	Кувьрки 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		4 неделя мая		
100	Передача мяча двумя руками сверху в парах				
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	6	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	6	1 неделя декабря		
38	Упражнения на гимнастической скамейке				
39	Выполнение комплекса				
40	Акробатика. Лазание	6	2 неделя декабря		
41	Два кувырка вперед слитно				
42	«Мост» из положения, стоя (с помощью)				
43	Комбинация из разученных приемов	6	3 неделя декабря		
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					
62	Техника подъёма «полуёлочкой»	1	1 неделя февраля		
63	Техника торможения «плугом»	1	2 неделя февраля		
64	Игры на лыжах	2	3 неделя февраля		
65					
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	Количес во 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		2 неделя сентября		
5	Бег на результат 60 м				
6	Прыжок в длину способом «согнут ног». Метание малого мяча.	4			
7	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов		3 неделя сентября		
8	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление				
9	Прыжок в длину на результат				
10	Бег на средние дистанции.		4 неделя сентября		
11	Бег (1500 м)	2			
12	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	9	1 неделя октября		
13	Бег (16 мин)				
14	Бег (17 мин)				
15	Бег (18 мин)		2 неделя октября		
16	Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием				
17	Спортивная игра «Лапта»				
18	ОРУ. Развитие выносливости		3 неделя октября		
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.)		5 неделя ноября		
32	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений)				
33	Выполнение комбинации				
34	Опорный прыжок	6	1 неделя декабря		
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)				
36	Прыжок способом «ноги врозь» (д.)				
37	Выполнение комплекса ОРУ с обручем		2 неделя декабря		
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				
13	Бег на средние дистанции	2	1 неделя октября		
14	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)				
15	Баскетбол. Т.Б по играм	13	2 неделя октября		
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока				
17	Бросок двумя руками от головы с места				
18	Передачи мяча двумя руками от груди на месте				
19	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением		3 неделя октября		
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте				
21	Личная защита				
22	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока		4 неделя октября		
23	Ведение мяча с сопротивлением				
24	Бросок одной рукой от плеча с места				
25	Игровые задания				
26	Штрафной бросок		5 неделя октября		
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!»				
39	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.	6	1 неделя декабря		
40	Прыжок способом «согнув ноги»				
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				
47	ОРУ с мячом	6	4 неделя декабря		
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)	7	1 неделя октября		
13	Преодоление горизонтальных препятствий				
14	Бег в равномерном темпе (12 мин)				
15	Спортивная игра «Лапта»		2 неделя октября		
16	Бег в равномерном темпе (13 мин)				
17	Специальные беговые упражнения				
18	Спортивная игра «Лапта»				
19	Бег в равномерном темпе (15 мин)		3 неделя октября		
20	Бег на результат				
21	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок			4 неделя октября	
22	Сочетание приемов передач, ведения и бросков				
23	Бросок одной рукой от плеча в прыжке				
24	Штрафной бросок				
25	Позиционное нападение со сменой мест		5 неделя октября		
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				