



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

Рассмотрено:
на заседании методического
совета МБОУ «СОШ №6»
Протокол № 5
от «27» мая 2022 г.

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

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №6»
Севостьянова Е.Е. / 
«22» августа 2022 г.
Приказ №113



**Рабочая программа
по физической культуре
для 6 «А» - 9 «А» классов ФГОС
на 2022-2023 учебный год**

Учитель:

**Богатова Ирина Геннадьевна
Учитель физической культуры**

п. Железнодорожный

2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа №6» (Приказ №61 от 30.04.2021).

В результате обучения обучающиеся на уровне основного общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности

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, принеших 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;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание программного курса

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 6-9 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	36
2.1	Лыжная подготовка	18
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	18
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Социально-психологические основы.

6-9 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

1.3. Культурно-исторические основы.

6-9 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

6-9 класс. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

6-9 класс. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

6-9 класс. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

6-9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

6-9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

6-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкая атлетика.

6-9 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

6-9 класс. Освоение техники лыжных ходов. Попеременно-двухшажный, одновременно-бесшажный ходы. Торможение и поворот «плугом». Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Кроссовая подготовка.

6-9 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Календарно – тематическое планирование 6 «А» класс (I четверть, 24 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
Лёгкая атлетика (12 ч)					
1	Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	1 неделя сентября	
2	Бег с в/старта 10-15м				
3	Бег с ускорением. Входной мониторинг.				
4	Встречные эстафеты.			2 неделя сентября	
5	Финиширование. СБУ,				
6	Бег 60 метров				
7	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание в цель.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	4	3 неделя сентября	
8	Прыжок с разбега. Метание в цель.				
9	Прыжок с разбега. Приземление. Метание в цель.				
10	Прыжок на дальность. Метание на результат.			4 неделя сентября	
11	Бег 1000 м	Бег на средние дистанции	2		
12	Развитие выносливости. Спортивные игры.				
13	Бег 12 мин. ОРУ.СБУ.	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий	6	1 неделя октября	
14	Бег 14 мин. ОРУ.СБУ.				
15	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.				
16	Бег 16 мин. ОРУ.СБУ.			2 неделя октября	
17	Бег 17 мин. Спортигры.				
18	Бег 18 мин. Спортигры.				
19	Т/Б на уроках баскетбола.	Баскетбол		3 неделя октября	
20	Ведение мяча в высокой стойке на месте.				
21	Ведение мяча месте. Остановка двумя шагами.				
22	Ведение мяча месте. Остановка двумя шагами. Промежуточная аттестация.			4 неделя октября	
23	Передача двумя от груди в движении.				
24	Передача двумя от груди в движении.				

Календарно – тематическое планирование 6 «А» класс (II четверть, 24 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
Спортивные игры (18)					
25	Передача двумя от груди в движении.	Баскетбол		2 неделя ноября	
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.			3 неделя ноября	
29	Передача двумя от груди в движении.				
30	Передача двумя от груди в движении.				
31	Бросок одной от плеча в движении.			4 неделя ноября	
32	Бросок одной от плеча в движении.				
33	Бросок одной от плеча в движении.				
34	Бросок одной от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.			5 неделя ноября	
35	Игра в мини-баскетбол.				
36	Игра в мини-баскетбол.				

Лыжная подготовка (18 ч)

37	ТБ на уроках по л/подготовке. Попеременно-двушажный ход.			1 неделя декабря	
38	Попеременно-двушажный ход. Торможение плугом.				
39	Попеременно-двушажный ход. Торможение плугом.				
40	Одновременно-бесшажный ход. Повороты переступанием.			2 неделя декабря	
41	Одновременный - бесшажный ход.				
42	Бег по дистанции до 3000 м.				
43	Одновременно-бесшажный ход. Повороты переступанием.			3 неделя декабря	
44	Одновременно-бесшажный ход. Повороты переступанием.				
45	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
46	Одновременно-бесшажный ход.			4 неделя декабря	
47	Одновременно-бесшажный ход. Промежуточная аттестация.				
48	Повороты на месте и в движении. Бег				

	по дистанции до 3 км.				
49	Свободное скольжение			3 неделя января	
50	Свободное скольжение.				
51	Свободное скольжение.				
52	Прохождение дистанции.			4 неделя января	
53	Прохождение дистанции до 3 км..				
54	Прохождение дистанции.				
55	Т/Б. Передачи над собой сверху.			5 неделя января	
56	Передачи двумя руками сверху над собой.ад собой.				
57	Передачи над собой. Игра «Летучий мяч»				
58	Передача сверху и после передачи.			1 неделя февраля	
59	Передача сверху и после передачи.				
60	Передача сверху и после передачи.				
61	Прием мяча снизу двумя руками над собой.			2 неделя февраля	
62	Прием мяча снизу двумя руками над собой.				
63	Прием мяча снизу двумя руками над собой.				
64	Передача мяча двумя сверху в парах.			3неделя февраля	
65	Передача мяча двумя сверху в парах.				
66	Передача мяча двумя сверху в парах.				
67	Нижняя прямая подача с 3-6 шагов.			4 неделя февраля	
68	Нижняя прямая подача с 3-6 шагов.				
69	Нижняя прямая подача с 3-6 шагов.				
70	Игра в мини-волейбол. Промежуточная аттестация.				
71	Игра в мини-волейбол.			1 неделя марта	
72	Игра в волейбол.				
73	Кувырок назад, стойка на лопатках. Т/Б	Акробат ика			
74	Кувырок назад, стойка на лопатках.			2 неделя марта	
75	Два кувырка слитно. «Мост «с помощью.				
76	Два кувырка слитно.			3 неделя марта	

	«Мост «с помощью.				
77	Два кувырка слитно. «Мост «с помощью.				
78	Два кувырка слитно. «Мост «с помощью.				

Календарно – тематическое планирование 6 «А» класс (IV четверть, 24 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
Гимнастика					
79	Два кувырка слитно. «Мост «с помощью.		Акробатика	1 неделя апреля	
80	Два кувырка слитно. «Мост «с помощью.				
81	Акробатическая комбинация.			2 неделя апреля	
82	Акробатическая комбинация.				
83	Акробатическая комбинация.				
84	Акробатическая комбинация.				
Лёгкая атлетика (18ч)					
85	Высокий старт. Бег по дистанции.	8	Спринтерский бег, эстафетный бег	3 неделя апреля	
86	Высокий старт. Бег по дистанции.				
87	Высокий старт. Финиширование. Бег 60 метров.				
88	Эстафетный бег.			4 неделя апреля	
89	Эстафетный бег.				
90	Эстафетный бег.			5 неделя апреля	
91	Эстафетный бег по кругу.				
92	Эстафетный бег по кругу.	4	Метание малого мяча	1 неделя мая	
93	Метание на дальность.				
94	Метание на дальность.				
95	Метание на дальность.				
96	Метание на дальность.	6	Бег по пересеченной местности	2 неделя мая	
97	Бег 15 минут.				
98	Бег 16 минут.				
99	Бег 17 минут. Итоговый мониторинг.				
100	Бег 18 минут.	3 неделя мая			
101	Бег 19 минут.				

102	Развитие выносливости.				
-----	------------------------	--	--	--	--

Календарно – тематическое планирование 7 «А» класс (I четверть, 24 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
1	Лёгкая атлетика (12 ч) Инструктаж по Т/Б.Развитие скоростных качеств	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	1 неделя сентября	
2	Бег с в/старта 20-40м				
3	Бег по дистанции. Входной мониторинг.				
4	Эстафетный бег				
5	Финиширование				
6	Бег 60 метров				
7	Прыжок в длину «согнув ноги».Метание мяча с5ш	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	4	3 неделя сентября	
8	Прыжок с разбега. Метание с 5-6 шагов				
9	Прыжок с разбега. Метание с разбега.				
10	Прыжок на дальность. Метание на результат.				
11	Бег 1500м (девочки). Бег 2000м (мальчики).	Бег на средние дистанции	2		
12	Развитие выносливости. Спортивные игры.				
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (6 ч)					
13	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий	6	1 неделя октября	
14	Бег 16 мин. ОРУ.СБУ.				
15	Бег 17 мин. ОРУ.СБУ.				
16	Бег 18 мин. ОРУ.СБУ.				
17	Бег 18 мин. Спортигры.				
18	Бег 19 мин. Спортигры.				
Спортивные игры (18 ч)					
19	Т/Б на уроках баскетбола.	Баскетбол		3 неделя октября	
20	Повороты с мячом. Промежуточная аттестация.				
21	Передача двумя руками от груди.				
22	Бросок двумя от головы в движении				
23	Бросок двумя от головы в движении.				
24	Бросок двумя от головы в движении.				

Календарно – тематическое планирование 7 «А» класс (II четверть, 24 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
Спортивные игры (18)					
25	Передача мяча на месте.	Баскетбол		2 неделя ноября	
26	Передача мяча на месте.				
27	Передача мяча на месте.				
28	Передача в движении.			3 неделя ноября	
29	Передача в движении.				
30	Передача в движении.				
31	Передача мяча с отскоком.			4 неделя ноября	
32	Передача мяча с отскоком.				
33	Передача мяча с отскоком.				
34	Передача в тройках со сменой мест.			5 неделя ноября	
35	Передачи в тройках в движении. Учебная игра				
36	Передача в тройках со сменой мест. Учебная игра.				

Лыжная подготовка (18 ч)					
37	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.			1 неделя декабря	
38	Бег по дистанции до 3 км.				
39	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.				
40	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.			2 неделя декабря	
41	Одновременный одношажный ход.				
42	Бег по дистанции до 3 км.				
43	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы			3 неделя декабря	
44	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.				
45	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
46	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. Промежуточная аттестация.			4 неделя декабря	
47	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.				
48	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				

49	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.			3 неделя января			
50	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.						
51	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.			4 неделя января			
52	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..						
53	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..						
54	Прохождение дистанции.						
Спортивные игры (18 ч)							
55	Передача верху через сетку.	Волейбол		5 неделя января			
56	Передача верху через сетку.						
57	Передача верху через сетку.						
58	Нижняя прямая подача, прием.			1 неделя февраля			
59	Нижняя прямая подача, прием.						
60	Нижняя прямая подача, прием.						
61	Нападающий удар после подбрасывания партнером.			2 неделя февраля			
62	Прямой нападающий удар.						
63	Нападающий удар после подбрасывания партнером.						
64	Нападающий удар после подбрасывания партнером..				3неделя февраля		
65	Нападающий удар после подбрасывания партнером.						
66	Прием мяча снизу..						
67	Прием мяча снизу..			4 неделя февраля			

68	Прием мяча снизу..			1 неделя марта		
69	Прием мяча снизу..					
70	Игра в волейбол. Промежуточная аттестация.					
71	Игра в волейбол.					
72	Игра в волейбол.					
Гимнастика (12)						
73	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.	Акробатика		2 неделя марта		
74	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.					
75	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.					
76	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.			3 неделя марта		
77	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.					
78	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи. Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.					

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
79	Гимнастика Развитие координационных качеств.	Акробатика		1 неделя апреля	
80	Развитие координационных качеств.				
81	Развитие координационных качеств.				

	качеств.					
82	Акробатическая комбинация.			2 неделя апреля		
83	Акробатическая комбинация.					
84	Акробатическая комбинация.					
85	Лёгкая атлетика (18ч) Высокий старт (20-40м.) Бег по дистанции.	Спринтерский бег, эстафетный бег	8	3 неделя апреля		
86	Высокий старт. Челночный бег 3x10.					
87	Высокий старт. Бег по дистанции.					
88	Эстафетный бег.			4 неделя апреля		
89	Эстафетный бег.					
90	Эстафетный бег.					
91	Эстафетный бег по кругу.			5 неделя апреля		
92	Эстафетный бег по кругу.					
93	Метание на дальность.	Метание малого мяча	4	1 неделя мая		
94	Метание на дальность.					
95	Метание на дальность.					
96	Метание на дальность.					
97	Бег 15 минут.	Бег по пересеченной местности	6	2 неделя мая		
98	Бег 15 минут.					
99	Бег 16 минут. Итоговый мониторинг.					
100	Бег 17 минут.			3 неделя мая		
101	Бег 18 минут.					
102	Развитие выносливости.					

Календарно – тематическое планирование 8 «А» класс (I четверть, 24 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
Лёгкая атлетика (12 ч)					
1	Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	1 неделя сентября	
2	Бег с н/старта 30-40м. Входной мониторинг.				
3	Бег по дистанции				
4	Эстафетный бег			2 неделя сентября	
5	Финиширование				
6	Бег 60 метров				
7	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание мяча с5ш	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	4	3 неделя сентября	
8	Прыжок с разбега. Метание с 5-6 шагов				
9	Прыжок с разбега. Метание с разбега.				
10	Прыжок на дальность. Метание на результат.			4 неделя сентября	
11	Бег 1500м (девочки). Бег 2000м (мальчики).	Бег на средние дистанции	2		
12	Развитие выносливости. Спортивные игры.				
13	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.			Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий	6
14	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.				
15	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.				
16	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.	2 неделя октября			
17	Бег 15 мин. Спортигры.				
18	Бег 15 мин. Спортигры.				
19	Т/Б на уроках баскетбола. Промежуточная аттестация.	Баскетбол		3 неделя октября	
20	Ведение мяча с сопротивлением на месте.				
21	Ведение мяча с сопротивлением на месте.				
22	Бросок двумя от головы с места.			4 неделя октября	
23	Бросок двумя от головы с места.				
24					

	Бросок двумя от головы с места.				
--	---------------------------------	--	--	--	--

Календарно – тематическое планирование 8 «А» класс (II четверть, 24 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
Спортивные игры (18)					
25	Передачи мяча на месте.	Баскетбол		2 неделя ноября	
26	Передачи мяча на месте.				
27	Передачи мяча на месте.				
28	Передачи в движении.			3 неделя ноября	
29	Передачи в движении.				
30	Передачи в движении.				
31	Передачи мяча в парах, тройках.			4 неделя ноября	
32	Передачи в парах, в тройках.				
33	Передачи мяча в тройках.				
34	Передачи в тройках в движении.			5 неделя ноября	
35	Передачи в тройках в движении.				
36	Передачи парами, в тройках.				

37	Лыжная подготовка (18 ч) ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.			1 неделя декабря	
38	Бег по дистанции до 3 км.				
39	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.				
40	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.			2 неделя декабря	
41	Одновременный одношажный ход.				
42	Бег по дистанции до 3 км.				
43	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы			3 неделя декабря	
44	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.				
45	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
46	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. Промежуточная аттестация.			4 неделя декабря	
47	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.				
48	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				

Календарно – тематическое планирование 8 «А» класс (III четверть, 30 ч)

№		Кол-	Сроки	Тип урока	
---	--	------	-------	-----------	--

п/п	Тема урока	во часов			
49	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.		3 неделя января		
50	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
51	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
52	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..		4 неделя января		
53	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..				
54	Прохождение дистанции.				
Спортивные игры (18 ч)					
55	Передачи над собой.	Волейбол	5 неделя января		
56	Передачи над собой.				
57	Передачи над собой.				
58	Нижняя прямая подача, прием.		1 неделя февраля		
59	Нижняя прямая подача, прием.				
60	Нижняя прямая подача, прием.				
61	Прямой нападающий удар.		2 неделя февраля		
62	Прямой нападающий удар.				
63	Прямой нападающий удар.				
64	Верхняя передача в парах через сетку.			3 неделя февраля	
65	Верхняя передача в парах через сетку.				
66	Верхняя передача в парах через сетку.				
67	Игра в волейбол.	4 неделя февраля			
68	Игра в волейбол. Промежуточная аттестация.				
69	Игра в волейбол.				
70	Игра в волейбол.	1 неделя марта			
71	Игра в волейбол.				
72	Игра в волейбол.				
Гимнастика (12)					

73	Кувырок назад, мост.	Акробатика	2 неделя марта		
74	Кувырок назад, мост.				
75	Кувырок назад, мост.				
76	Кувырок назад и вперед, мост с поворотом.		3 неделя марта		
77	Кувырок назад и вперед, мост с поворотом.				
78	Кувырок назад и вперед, мост с поворотом.				

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
Гимнастика					
79	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост в упор.	Акробатика	1 неделя апреля		
80	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост в упор.				
81	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост в упор.				
82	Акробатическая комбинация.		2 неделя апреля		
83	Акробатическая комбинация.				
84	Акробатическая комбинация.				
Лёгкая атлетика (18ч)					
85	Низкий старт. Бег по дистанции.	Спринтерский бег, эстафетный бег	3 неделя апреля		
86	Низкий старт. Бег по дистанции.				
87	Низкий старт. Бег по дистанции.				
88	Эстафетный бег.		4 неделя апреля		
89	Эстафетный бег.				
90	Эстафетный бег.				

91	Эстафетный бег по кругу.			5 неделя апреля			
92	Эстафетный бег по кругу.						
93	Метание на дальность.	Метание малого мяча	4				
94	Метание на дальность.				1 неделя мая		
95	Метание на дальность.						
96	Метание на дальность.						
97	Бег 15 минут.	Бег по пересеченной местности	6		2 неделя мая		
98	Бег 15 минут. Итоговый мониторинг.						
99	Бег 15 минут.						
100	Бег 17 минут.						
101	Бег 17 минут.					3 неделя мая	
102	Развитие выносливости.						

Календарно – тематическое планирование 9 «А» класс (I четверть, 24 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
Лёгкая атлетика (10 ч)					
1	Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30 м)	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1 неделя сентября	
2	Бег по дистанции (70 – 80 м)				
3	Эстафетный бег.				
4	Финиширование. Входной мониторинг.			2 неделя сентября	
5	Бег 60 метров на результат				
6	Прыжок в длину «согнув ноги».Метание мяча на дальность с места	Прыжок в длину Метание мяча	3	3 неделя сентября	
7	Прыжок с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места				
8	Прыжок в длину на результат. Метание на дальность.				
9	Бег 1500м (девочки). Бег 2000м (мальчики).	Бег на средние дистанции	2		
10	Бег 1500м (девочки). Бег 2000м (мальчики).				
11	Бег 12 мин. ОРУ.СБУ.	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий	10	1 неделя октября 1неделя октября	
12	Бег 12 мин. ОРУ.СБУ.				
13	Бег 12 мин. ОРУ.СБУ.				
14	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.				
15	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.				
16	Бег 15 мин. Спортигры.				
17	Бег 15 мин. Спортигры.				
18	Бег 15 мин. Спортигры				
19	Бег 15 мин. Спортигры			2 неделя октября	
20	Бег на результат (3000 м – ю, 2000 м. – д).				
Спортивные игры (18 ч)					
21	Т/Б на уроках баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Промежуточная аттестация.	Баскетбол	18	3 неделя октября	
22	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.				
23	Бросок двумя руками от головы в прыжке.				
24	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.			4 неделя октября	

Календарно – тематическое планирование 9 «А» класс (II четверть, 24 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
25/1	Спортивные игры (18) Штрафной бросок.	Баскетбол	2	неделя ноября	
26/2	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.				
27/3	Личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).				
28/4	Личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).				
29/5	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.				
30/6	Личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).		3	неделя ноября	
31/7	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.				
32/8	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра.				
33/9	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».				
34/10	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».				
35/11	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка».		4	неделя ноября	
36/12	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка».				
37/13	Нападение быстрым прорывом.				
38/14	Учебная игра.	5	неделя ноября		
39/15	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
40/16	Бег по дистанции до 3 км.				
41/17	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.				
42/18	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
43/19	Одновременный одношажный ход.	2	неделя декабря		
44/20	Бег по дистанции до 3 км.				

45/21	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Промежуточная аттестация.			3 неделя декабря		
46/22	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.					
47/23	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.					
48/24	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.			4 неделя декабря		

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

Лыжная подготовка (18 ч)

49/1	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.					
50/2	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.					
51/3	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.		3 неделя января			
54/4	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.					
55/5	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.					
56/6	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..			4 неделя января		
57/7	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..					
58/8	Прохождение дистанции.					

Спортивные игры (18 ч)

59/9	Стойки и передвижения игрока.	Волейбол		5 неделя января		
60/10	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.					
61/11	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через					

	зону.							
62/12	Нападающий удар при встречных передачах.			1 неделя февраля				
63/13	Нижняя прямая подача, прием мяча, отражённого сеткой.							
64/14	Игра в нападении через третью зону. Учебная игра.							
65/15	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.			2 неделя февраля				
66/16	Приём мяча снизу в группе.							
67/17	Комбинации из передвижений игрока.							
68/18	Учебная игра. Промежуточная аттестация.				3 неделя февраля			
69/19	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.							
70/20	Игра в нападении через четвёртую зону.							
71/21	Учебная игра.							
72/22	Учебная игра.			4 неделя февраля				
73/23	Учебная игра.							
74/24	Учебная игра.			1 неделя марта				
75/25	Учебная игра.							
76/26	Учебная игра.							
Гимнастика (18)								
77/27	Т.Б. на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	Строевые упражнения. Акробатика	4	2 неделя марта				
78/28	Упражнения на гимнастической скамейке							
79/29	ОРУ на месте							(общеразвивающие)

							упражнения)
80/30	Упражнения на гимнастической скамейке			3 неделя марта			

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание		
			По плану	По факту			
Гимнастика (14 ч)							
81/1	Упражнения на гимнастической скамейке	14	Строевые упражнения. Акробатика	1 неделя апреля			
82/2	Упражнения на гимнастической скамейке						
83/3	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)						
84/4	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)						
85/5	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)						
86/6	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)						
87/7	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)			Опорный прыжок. Строевые упражнения	2 неделя апреля		
88/8	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)						
89/9	Стойка на руках и голове (м)Кувырок назад в полу шпагат (д)						
90/10	Стойка на руках и голове (м)Кувырок назад в полу шпагат (д)						
91/11	Стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полу шпагат (д)						
92/12	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м), Кувырок назад в полу шпагат (д)					Акробатика	
93/13	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м), Кувырок назад в полу шпагат (д)						
94/14	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м), Кувырок назад в полу шпагат (д)						
Лёгкая атлетика (5 ч)							
95/15	Бег (1000м –м. и 500 м. д).	Бег на средние	5	3 неделя апреля			

96/16	Бег (1000м –м. и 500 м. д). итоговый мониторинг.	дистанции.				
97/17	Бег (2000м –м. и 1500 м. д)					
98/18	Низкий старт (до 30 м)			4 неделя апреля		
99/19	Стартовый разгон					