


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №76»
Ленинского района города Саратова

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
спортивно-творческого цикла
Протокол № 1 от «28» августа
2019г.
 /Архипцева А.В./



**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 классы (ФГОС ООО)
(в новой редакции от 30.08.2019)**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 (с изменениями и дополнениями);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования и Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания №1/15 от 08.04.2015г.)
- Постановление Главного санитарного врача России от 29.12.2010 г. № 189. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993 (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 08.05.2019 № 233);
- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ «СОШ №76» на 2014-2019 уч.г. (утв.от 02.09.2015 № 341-о, с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- Устав МОУ «СОШ №76»;
- Положение о рабочей программе педагога (в соответствии с ФГОС) (утв. от 31.12.2015г. № 662-о).

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса под редакцией:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. (под ред. Виленского М.Я.) Физическая культура 5-7 класс, М. «Просвещение», 2019г.;

В.И. Лях. Физическая культура 8-9 класс – М.: Просвещение, 2019 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, в сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половине дня. А также физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Общая цель обучения предмету «физическая культура» в основной школе - формирование развитой личности, способной к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. **Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель**

подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека. **Целью школьного физического воспитания** является формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *Содействие* гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, и привычки соблюдения личной гигиены.

- *Обучение* основам базовых видов двигательных действий.

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- *формирование* основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, адекватной оценке собственных физических возможностей.

- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.

- *Содействие* развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;

- обучение физическим упражнениям их таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и целесообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной

(физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- принцип *демократизации* выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей.

- Принцип *гуманизации* заключается в индивидуальных особенностях личности каждого ребенка и педагога.

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

- *Личностно-ориентированные* – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности.

- *Культурно-ориентированные* - целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры.

- *деятельно-ориентированные* двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности.

Построение преподавания на основе использование широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей, переход от подчинение к сотрудничеству, совместным желанием анализа хода занятий и результатов совместной деятельности. Деятельностный подход заключается в ориентировании ребенка не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и потенциала ребенка.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

На предмет «Физическая культура» для:

5-8 классы -105 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель);

9 классы – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недель)

II. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

1) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Знания о физической культуре

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

III. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности
«Физическая культура» 5-8 класс**

Раздел (общее количество часов)	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
Базовая часть	87	
Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p>
Спортивные игры	27	<p>Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Гимнастика с элементами акробатики	24	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
Легкая атлетика	30	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>

		разучивании и выполнении беговых упражнений. Знать правила ТБ
Кроссовая подготовка	6	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, ловкости.
Вариативная часть Лыжная подготовка	18	Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход, чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Всего часов	105	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности
«Физическая культура» 9 класс**

Раздел (общее количество часов)	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
Базовая часть	84	
Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p>
Спортивные игры	24	<p>Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Гимнастика с элементами акробатики	24	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
Легкая атлетика	30	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>

		Знать правила ТБ
Кроссовая подготовка	6	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, ловкости.
Вариативная часть Лыжная подготовка	18	Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход, чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Всего часов	102	

IV. Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет


№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег: 30 м (с)	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челноч. бег 3*10 м(с)	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-ти минут. бег (м)	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	950-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики) На низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Приложение к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

Календарно-тематическое планирование для 5 класса 2019-2020 учебный год

№ п/п	Тема учебного занятия (урока)	Формы организации учебных занятий	Материально - техническая база, ЭОРы	Дата проведения			
				по плану	по факту		
					5А	5Б	5В
1	2	3	4	5	6		
І четверть							
Легкая атлетика – 12 часов							
1	Правила безопасности на уроке. Линейные эстафеты с этапом до 50 м.	Вводный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация	2-7 сентября			
2	Обучение технике низкого старта.	Комбинированный урок	Свисток				
3	Бег на 30 м. с низкого старта.	Урок соревнования	Свисток, секундомер				
4	КУ – бег на 30 м. с низкого старта.	Контрольный урок	Секундомер, свисток, фишки	9-14 сентября			
5	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер, свисток				
6	КУ - бег на 60 м на результат.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
7	Бег на 1500 м. Развитие выносливости.	Урок практикум	Свисток	16-21 сентября			
8	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
9	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
10	Обучение технике метания малого мяча в горизонтальную цель.	Урок практикум	Малые мячи, фишки, свисток	23-28			
11	Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель.	Комбинированный урок	Малые мячи, фишки, свисток				

12	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Урок практикум	Малые мячи, фишки	сентября			
Спортивные игры - 12 часов							
13	Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Комбинированный урок	Свисток, презентация	30 сентября - 5 октября			
14	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер				
15	Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
16	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток	7-12 октября			
17	Повторение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
18	Обучение технике бросков в кольцо одной и двумя руками с места.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
19	Повторение техники бросков в кольцо одной и двумя руками с места.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер	14-19 октября			
20	Обучение технике вырывание и выбивание мяча.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, свисток, фишки				
21	Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Комбинированный урок	Фишки, свисток				
22	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток				

23	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Урок практикум	Волейбольные мячи, свисток	21-28 октября			
24	Обучение технике передачи мяча над собой и через сетку. Подведение итогов I четверти.	Урок практикум	Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка 				
II четверть Спортивные игры - 3 часа							
25	Повторение техники передачи мяча над собой и через сетку.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка	6-9 ноября			
26	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 4 м от сетки.	Урок практикум	Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка				
27	Повторение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 4 м от сетки.	Урок практикум	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток				
Гимнастика – 21 час							
28	ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика, ее история. Строевые упражнения.	Вводный урок	Демонстрационный материал, свисток, презентация	11-15 ноября			
29	Повторение выполнения команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Урок практикум	Демонстрационный материал, свисток				
30	Повторение техники кувырка вперед.	Урок практикум	Гимнастические маты				
31	Совершенствование техники кувырка вперед.	Урок практикум	Гимнастические маты	18-23 ноября			
32	Повторение техники кувырка назад.	Урок практикум	Гимнастические маты				
33	Совершенствование техники кувырка назад.	Урок практикум	Гимнастические маты				
34	Обучение технике стойки на лопатках.	Урок практикум	Гимнастические маты				
35	Повторение техники стойки на лопатках.	Комбинированный урок	Гимнастические маты				

36	Обучение технике «Мост» из положения, лежа на спине.	Комбинированный урок	Гимнастические маты	25-30 ноября			
37	Повторение техники «Мост» из положения, лежа на спине.	Комбинированный урок	Гимнастические маты, презентация	2-7 декабря			
38	Обучение комбинации из освоенных элементов.	Урок практиким	Гимнастические маты, презентация				
39	Повторение комбинации из освоенных элементов.	Комбинированный урок	Гимнастические маты,				
40	Обучение технике висов. Развитие силовых качеств.	Урок практикум	Гимнастические маты	9-14 декабря			
41	Повторение техники висов. Развитие силовых качеств.	Урок практикум	Перекладина, шведская стенка				
42	Обучение технике опорного прыжка, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	Урок практикум	Гимнастический козел, мостик, маты, свисток				
43	Повторение техники опорного прыжка, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	Урок практикум	Гимнастический козел, мостик, маты, свисток	16-21 декабря			
44	Круговая тренировка. Развитие выносливости, силы, ловкости, координации. движений	Комбинированный	Гимнастические скакалки, гимнастические маты, рулетка, баскетбольные				
45	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы.	Комбинированный урок	Гимнастические маты				
46	Повторение упражнений на пресс за 30 сек.	Урок практикум	Гимнастические маты	23-27 декабря			
47	Повторение упражнений на гибкость. Тест на гибкость.	Урок практикум	Тренажер для гибкости				
48	Обучение технике лазания по канату в два приема. Развитие силы и координации движений. Подведение итогов II четверти.	Комбинированный урок	Канат, гимнастические маты				

**III четверть
Гимнастика – 3 часа**

49	Повторение техники лазания по канату в два приема. Развитие силы и ловкости.	Комбинированный урок	Канат, гимнастические маты	10-18 января			
50	Прыжки через скакалку. Развитие выносливости, прыгучести.	Урок практикум	Скакалка				
51	Тестирование: Прыжки через скакалку за 30 сек.	Контрольный урок	Скакалка, секундомер				
Лыжная подготовка – 18 часов							
52	ТБ на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	Вводный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная	20-25 января			
53	Повторение техники попеременного одношажного хода.	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру,				
54	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру,				
55	Повторение техники попеременного двухшажного хода.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру,	27 января-1 февраля			
56	Повторение техник передвижения лыжных ходов.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру,				
57	Прохождение попеременным двухшажным ходом - 1,5 км.	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
58	Обучение технике подъема «лесенкой»	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	3-8 февраля			
59	Повторение техники подъема «лесенкой».	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
60	Обучение технике подъема «елочкой».	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				

61	Обучение технике спуска в стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	10-15 февраля			
62	Повторение техники спуска в стойке. Развитие координации движений.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
63	Повторение техники подъемов и спусков.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
64	Обучение техник торможения и повороты плугом.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	17-22 февраля			
65	Повторение техник торможения и повороты плугом.	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
66	Правила обгона. Обгон на дистанции.	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
67	Повторение ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	24-29 февраля			
68	КУ-2000 м мальчики, 1500м – девочки.	Контрольный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток, секундомер				
69	Эстафеты на лыжах. Развитие координации движений, выносливости, скорости.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток, секундомер				
Легкая атлетика – 6 часов							

70	Повторение техники прыжка в длину с места.	Урок практикум	Рулетка, свисток	2-7 марта			
71	КУ - прыжок в длину с места.	Контрольный урок	Рулетка, свисток				
72	Повторение техники низкого старта.	Урок практикум	Свисток				
73	Повторение техники челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных качеств.	Урок практикум	Фишки, секундомер	9-14 марта			
74	КУ – челночный бег 3x10 м.	Контрольный урок	Фишки, секундомер				
75	Круговая тренировка. Развитие силы, выносливости, прыгучести, ловкости.	Комбинированный урок	Свисток, маты, скакалка				
Спортивные игры Баскетбол – 3 часа							
76	Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками. Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер	16-24 марта			
77	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками. Игра «Перестрелка».	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
78	Обучение технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра «Баскетбол». Подведение итогов III четверти.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
IV четверть Спортивные игры Баскетбол – 3 часа							
79	Повторение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра «Баскетбол».	Смешанный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				

80	Повторение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Изучение баскетбольных комбинаций.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток	3-4 апреля			
81	Повторение техники бросков в кольцо одной и двумя руками с места.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер				
Спортивные игры Волейбол – 6 часов							
82	Повторение стойки игрока. Перемещения в стойке.	Комбинированный урок	Фишки, свисток, презентация	6-11 апреля			
83	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток				
84	Повторение техники передачи мяча над собой и через сетку.	Урок практикум	Волейбольные мячи, волейбольная				
85	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток	13-18 апреля			
86	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток				
87	Повторение техники нижней прямой подачи мяча. Игра «Волейбол».	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток				
Кроссовая подготовка – 6 часов							
88	ОФП. Бег на выносливость 5 – 6 мин.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток	20-25 апреля			
89	Медленный бег 10 мин. Силовая подготовка	Комбинированный урок	Секундомер, свисток				
90	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Урок практикум	Секундомер, свисток				
91	Кроссовый бег до 12 минут. Развитие выносливости, скоростных качеств.	Урок практикум	Секундомер, свисток				

92	Кроссовый бег до 15 минут. Развитие выносливости, скоростных качеств.	Урок практикум	Секундомер, свисток	27 апреля -2мая			
93	КУ - бег 1000 м. Развитие скоростных качеств.	Контрольный урок	Секундомер, свисток				
Легкая атлетика – 12 часов							
94	ТБ на уроке легкой атлетике. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер	4-9 мая			
95	Повторение техники скоростного бега до 50 м. Тестирование 3x10м.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер				
96	КУ – бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	Контрольный урок	Фишки, секундомер				
97	Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов с разбега.	Комбинированный урок	Рулетка	11-16 мая			
98	КУ – прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Контрольный урок	Рулетка				
99	Обучение технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Комбинированный урок	Стойки, скакалка				
100	Повторение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Комбинированный урок	Стойки, скакалка	18-23 мая			
101	КУ- прыжок в длину с места.	Контрольный урок	Рулетка				
102	Повторение техники метания малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Урок практикум	Малые мячи, фишки, свисток				
103	КУ – метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие силы.	Контрольный урок	Малые мячи, фишки, свисток	25-30 мая			
104	КУ- 500 м. Развитие выносливости.	Контрольный урок	Фишки, секундомер				
105	Бег на 1500м. Развитие выносливости, скоростных качеств.	Урок практикум	Фишки, секундомер				

Приложение к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

Календарно-тематическое планирование для 6 класса 2019-2020 учебный год

№ п/п	Тема учебного занятия (урока)	Формы организации учебных занятий	Материально - техническая база, ЭОРы	Дата проведения			
				по плану	по факту		
					6А	6Б	6В
1	2	3	4	5	6		
І четверть							
Легкая атлетика – 12 часов							
1	Правила безопасности на уроке. Линейные эстафеты с этапом до 50 м.	Вводный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация	2-7 сентября			
2	Повторение техники низкого старта.	Комбинированный урок	Свисток				
3	Бег на 30 м. с низкого старта.	Урок соревнования	Свисток, секундомер				
4	КУ – бег на 30 м. с низкого старта.	Контрольный урок	Секундомер, свисток, фишки	9-14 сентября			
5	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер, свисток				
6	КУ - бег на 60 м на результат.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
7	Бег на 1500 м. Развитие выносливости.	Урок практикум	Свисток	16-21 сентября			
8	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
9	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
10	Повторение техники метания малого мяча в горизонтальную цель.	Урок практикум	Малые мячи, фишки, свисток	23-28 сентября			
11	Повторение техники метания малого мяча в вертикальную цель.	Комбинированный урок	Малые мячи, фишки, свисток				
12	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Урок практикум	Малые мячи, фишки				

Спортивные игры - 12 часов

13	Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Комбинированный урок	Свисток, презентация	30 сентября -5 октября			
14	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер				
15	Повторение техники ловли и передачи мяча, одной рукой от плеча в движении.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
16	Повторение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток	7-12 октября			
17	Повторение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
18	Повторение техники бросков в кольцо одной и двумя руками с места.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
19	Обучение технике бросков в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер	14-19 октября			
20	Повторение техники бросков в кольцо одной и двумя руками в движении. после	Урок практикум	Баскетбольные мячи, свисток, фишки				
21	Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Комбинированный урок	Фишки, свисток				
22	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток	21-28			
23	Повторение техники передачи мяча над собой и через сетку.	Урок практикум	Волейбольные мячи, волейбольная сетка				

24	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Подведение итогов I четверти.	Урок практикум	Волейбольные мячи, свисток	октября			
II четверть							
Спортивные игры - 3 часа							
25	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток	6-9 ноября			
26	Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.	Урок практикум	Волейбольные мячи, свисток				
27	Повторение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 4 м от сетки.	Урок практикум	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток				
Гимнастика – 21 часа							
28	ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика, ее история. Строевые упражнения.	Вводный урок	Демонстрационный материал, свисток, презентация	11-15 ноября			
29	Строевые упражнения. Развитие гибкости.	Урок практикум	Демонстрационный материал, свисток				
30	Повторение техники кувырка вперед.	Урок практикум	Гимнастические маты				
31	Совершенствование техники кувырка вперед.	Урок практикум	Гимнастические маты	18-23 ноября			
32	Повторение техники кувырка назад.	Урок практикум	Гимнастические маты				
33	Совершенствование техники кувырка назад.	Урок практикум	Гимнастические маты				
34	Повторение техники стойки на лопатках.	Урок практикум	Гимнастические маты	25-30 ноября			
35	Обучение технике кувырка назад в стойку на лопатках.	Комбинированный урок	Гимнастические маты				
36	Повторение техники кувырка назад в стойку на лопатках.	Комбинированный урок	Гимнастические маты				
37	Обучение комбинации из освоенных элементов.	Комбинированный урок	Гимнастические маты, презентация	2-7 декабря			
38	Повторение комбинации из освоенных элементов.	Урок практикум	Гимнастические маты				

39	Повторение техники висов. Развитие силовых качеств.	Комбинированный урок	Гимнастические маты, шведская стенка, перекладина				
40	Повторение техники опорного прыжка, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	Урок практикум	Гимнастический козел, мостик, маты, свисток	9-14 декабря			
41	Обучение технике опорного прыжка ноги врозь.	Урок практикум	Гимнастический козел, мостик, маты, свисток				
42	Повторение техники опорного прыжка ноги врозь.	Урок практикум	Гимнастический козел, мостик, маты, свисток				
43	Круговая тренировка. Развитие выносливости, силы, ловкости, координации движений.	Урок практикум	Гимнастические скакалки, гимнастические маты, рулетка, баскетбольные мячи, свисток	16-21 декабря			
44	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы.	Комбинированный	Гимнастические маты				
45	Повторение упражнений на пресс за 30 сек.	Комбинированный урок	Гимнастические маты				
46	Повторение упражнений на гибкость. Тест на гибкость.	Урок практикум	Тренажер для гибкости	23-27 декабря			
47	Повторение техники лазания по канату в два приема. Развитие силы.	Урок практикум	Канат, гимнастические маты				
48	Обучение технике лазания по канату в три приема. Развитие силы и ловкости. Подведение итогов II четверти.	Комбинированный урок	Канат, гимнастические маты				
III четверть Гимнастика – 3 часа							
49	Повторение техники лазания по канату в три приема. Развитие силы и ловкости.	Комбинированный урок	Канат, гимнастические маты	10-18 января			
50	Прыжки через скакалку. Развитие выносливости, прыгучести.	Урок практикум	Скакалка				

51	Тестирование Прыжки через скакалку за 30 сек.	Контрольный урок	Скакалка, секундомер				
Лыжная подготовка – 18 часов							
52	ТБ на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	Вводный урок	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная	20-25 января			
53	Повторение техники попеременного одношажного хода.	Урок практикум	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
54	Повторение техники попеременного двухшажного хода.	Урок практикум	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
55	Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом.	Комбинированный урок	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	27-1 января			
56	Повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	Комбинированный урок	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
57	Прохождение одновременным бесшажным ходом - 1,5 км.	Урок практикум	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
58	Повторение техники подъема «лесенкой».	Урок практикум	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	3-8 февраля			
59	Обучение технике подъема «елочкой».	Комбинированный урок	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
60	Повторение техники подъема «елочкой».	Урок практикум	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				

61	Обучение технике спуска в стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинированный урок	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	10-15 февраля			
62	Повторение техники спуска в стойке. Развитие координации движений.	Комбинированный урок	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
63	Совершенствование техники подъемов и спусков.	Комбинированный урок	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
64	Обучение техник торможения и повороты плугом.	Комбинированный урок	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	17-22 февраля			
65	Повторение техник торможения и повороты плугом.	Урок практикум	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
66	Правила обгона. Обгон на дистанции.	Урок практикум	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
67	Повторение ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Урок практикум	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	24-29 февраля			
68	КУ-2000 м мальчики, 1500м – девочки.	Контрольный урок	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток, секундомер				
69	Эстафеты на лыжах. Развитие координации движений, выносливости, скорости.	Комбинированный урок	Льжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток, секундомер				

Легкая атлетика – 6 часов

70	Повторение техники прыжка в длину с места.	Урок практикум	Рулетка, свисток	2-7 марта			
71	КУ - прыжок в длину с места.	Контрольный урок	Рулетка, свисток				
72	Повторение техники низкого старта.	Урок практикум	Свисток				
73	Повторение техники челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных качеств.	Урок практикум	Фишки, секундомер	9-14 марта			
74	КУ – челночный бег 3x10 м.	Контрольный урок	Фишки, секундомер				
75	Круговая тренировка. Развитие силы, выносливости, прыгучести, ловкости.	Комбинированный урок	Свисток, маты, скакалка				

**Спортивные игры
Баскетбол – 3 часа**

76	Повторение техники ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении. Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер	16-24 марта			
77	Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении. Игра «Перестрелка».	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
78	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении. Игра «Баскетбол». Подведение итогов III четверти.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				

**IV четверть
Спортивные игры
Баскетбол -3 часа**

79	Повторение техники ведения мяча. Изучение баскетбольных комбинаций.	Смешанный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
----	---	----------------	------------------------------------	--	--	--	--

80	Повторение техники бросков в кольцо одной и двумя руками с места.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток	3-4 апреля			
81	Обучение технике бросков в кольцо одной и двумя руками в движении. Повторение игровых комбинаций. Игра «Баскетбол».	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер				
Спортивные игры Волейбол – 6 часов							
82	Повторение стойки игрока. Перемещения в стойке.	Комбинированный урок	Фишки, свисток, презентация	6-11 апреля			
83	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток				
84	Повторение техники передачи мяча над собой и через сетку.	Урок практикум	Волейбольные мячи, волейбольная сетка				
85	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток	13-18 апреля			
86	Повторение технике приема мяча двумя руками снизу. Игра «Пионербол».	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток				
87	Повторение техники нижней прямой подачи мяча. Игра «Волейбол»	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток				
Кроссовая подготовка – 6 часов							
88	ОФП. Бег на выносливость 5 – 6 мин.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток	20-25 апреля			
89	Медленный бег 10 мин. Силовая подготовка.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток				
90	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Урок практикум	Секундомер, свисток				
91	Кроссовый бег до 12 минут. Развитие выносливости, скоростных качеств.	Урок практикум	Секундомер, свисток				

92	Кроссовый бег до 15 минут. Развитие выносливости, скоростных качеств.	Урок практикум	Секундомер, свисток	27 апреля-2 марта			
93	КУ - бег 1000 м. Развитие скоростных качеств.	Контрольный урок	Секундомер, свисток				
Легкая атлетика – 12 часов							
94	ТБ на уроке легкой атлетике. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер	4-9 марта			
95	Повторение техники скоростного бега до 50 м. Тестирование 3x10м.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер				
96	КУ – бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	Контрольный урок	Фишки, секундомер				
97	Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов с разбега.	Комбинированный урок	Рулетка	11-16 мая			
98	КУ – прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Контрольный урок	Рулетка				
99	Повторение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Комбинированный урок	Стойки, скакалка				
100	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Комбинированный урок	Рулетка	18-23 мая			
101	КУ- прыжок в длину с места.	Контрольный урок	Рулетка				
102	Повторение техники метания малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Урок практикум	Малые мячи, фишки, свисток				
103	КУ – метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие силы.	Контрольный урок	Малые мячи, фишки, свисток	25-30 мая			
104	КУ- 500 м. Развитие выносливости.	Контрольный урок	Фишки, секундомер				
105	Бег на 1000м. Развитие выносливости, скоростных качеств.	Урок практикум	Фишки, секундомер				

Приложение к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

Календарно-тематическое планирование для 7 класса 2019-2020 учебный год

№ п/п	Тема учебного занятия (урока)	Формы организации учебных занятий	Материально - техническая база, ЭОРы	Дата проведения			
				по плану	по факту		
					7А	7Б	7В
1	2	3	4	5	6	7	8
І четверть							
Легкая атлетика – 12 часов							
1	Правила безопасности на уроке. Линейные эстафеты с этапом до 50 м.	Вводный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация	2-7 сентября			
2	Повторение техники низкого старта.	Комбинированный урок	Свисток				
3	Бег на 30 м. с низкого старта.	Урок соревнования	Свисток, секундомер				
4	КУ – бег на 30 м. с низкого старта.		Секундомер, свисток, фишки	9-14 сентября			
5	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
6	КУ - бег на 60 м на результат.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер, свисток				
7	Бег на 1500 м. Развитие выносливости.	Контрольный урок	Свисток	16-21 сентября			
8	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
9	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
10	Повторение техники метания малого мяча в	Урок практикум	Секундомер, свисток, фишки	23-28 сентября			
11	Повторение техники низкого старта.	Комбинированный урок					
12	Бег на 30 м. с низкого старта.	Урок соревнования					
Спортивные игры – 12 часов							

13	Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Урок практикум	Свисток, презентация	30 сентября -5 октября			
14	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер				
15	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
16	Повторение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, свисток	7-12 октября			
17	Повторение техники ведения мяча с изменением направления движения и	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
18	Повторение техники бросков в кольцо одной и двумя руками с места.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
19	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер	14-19 октября			
20	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, свисток, фишки				
21	Повторение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	Комбинированный урок	Фишки, свисток				
22	Повторение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, свисток	21-26 октября			

23	Повторение техники бросков в кольцо одной и двумя руками с места.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, волейбольная сетка				
24	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Урок практикум	Баскетбольные мячи, свисток				
II четверть Гимнастика – 24 часа							
25	ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре.	Комбинированный урок	Демонстрационный материал, свисток, презентация	4-9 ноября			
26	Повторение выполнения команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Урок соревнования	Демонстрационный материал, свисток				
27	Повторение техники кувырка вперед.	Контрольный урок	Гимнастические маты				
28	Совершенствование техники кувырка вперед.	Комбинированный урок	Гимнастические маты	11-16 ноября			
29	Повторение техники кувырка назад.	Контрольный урок	Гимнастические маты				
30	Совершенствование техники кувырка назад.	Урок практикум	Гимнастические маты				
31	Повторение техники стойки на лопатках.	Урок практикум	Гимнастические маты	18-23 ноября			
32	Повторение техники кувырка назад в стойку на лопатках.	Урок практикум	Гимнастические маты				
33	Повторение техники «Мост» из положения, лежа на спине.	Комбинированный урок	Гимнастические маты				

34	Обучение техники стойки на голове с согнутыми ногами (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки).	Урок соревнования	Гимнастические маты, презентация	25 – 30 ноября			
35	Повторение техники стойки на голове с согнутыми ногами (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки).	Урок соревнования	Гимнастические маты				
36	Обучение комбинации из освоенных элементов.	Контрольный урок	Гимнастические маты, презентация				
37	Повторение комбинации из освоенных элементов.	Комбинированный урок	Гимнастические маты	2-7 декабря			
38	Повторение технику висов. Развитие силовых качеств.	Контрольный урок	Перекладина, шведская стенка				
39	Повторение техники опорного прыжка, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	Комбинированный урок	Гимнастический козел, мостик, маты, свисток				
40	Повторение техники опорного прыжка ноги врозь.	Контрольный урок	Гимнастический козел, мостик, маты, свисток	9-14 декабря			
41	Повторение техники кувырка назад в стойку на лопатках.	Урок практикум	Гимнастические скакалки, гимнастические маты, рулетка, баскетбольные мячи, свисток				
42	Повторение техники «Мост» из положения, лежа на спине.	Комбинированный урок	Гимнастические маты	9-14 декабря			
43	Обучение техники стойки на голове с согнутыми ногами (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки).	Урок соревнования	Гимнастические маты	16-21 декабря			

44	Повторение техники стойки на голове с согнутыми ногами (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки).	Урок соревнования	Тренажер для гибкости					
45	Обучение комбинации из освоенных элементов.	Контрольный урок	Канат, гимнастические маты					
46	Повторение комбинации из освоенных элементов.	Комбинированный урок	Канат, гимнастические маты	23-27 декабря				
47	Повторение технику висов. Развитие силовых качеств.	Контрольный урок	Скакалка					
48	Повторение техники опорного прыжка, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	Комбинированный урок	Скакалка, секундомер					
III четверть Лыжная подготовка – 18 часов								
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток, презентация	13-18 января				
50	Повторение техники попеременного одношажного хода.	Урок соревнования	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток		13-18 января			
51	Повторение техники попеременного двухшажного хода.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток					
52	Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом.	Контрольный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	20-25 января				

53	Повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
54	Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом.	Контрольный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
55	Прохождение одновременным бесшажным ходом - 1,5 км.	Контрольный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	27 января -1 февраля			
56	Повторение техники подъема «лесенкой».	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
57	Обучение технике подъема «елочкой».	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
58	Повторение техники подъема «елочкой».	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	3-8 февраля			
59	Обучение технике спуска в стойке. Развитие координационных способностей.	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
60	Повторение техники спуска в стойке. Развитие координации движений.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	3-8 февраля			
61	Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом.	Контрольный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	10-15 февраля			

62	Повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная	17-22 февраля			
63	Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом.	Контрольный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
64	Прохождение одновременным бесшажным ходом - 1,5 км.	Контрольный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
65	Повторение техники подъема «лесенкой».	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток,				
66	Обучение технике подъема «елочкой».	Урок практикум	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток, секундомер				
Легкая атлетика – 6 часов							
67	ТБ на уроке легкой атлетике. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м.	Контрольный урок	Рулетка, свисток	24-29 февраля			
68	Повторение техники скоростного бега до 50 м Тестирование 3x10м.	Комбинированный урок	Рулетка, свисток		24-29 февраля		
69	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Урок практикум	Свисток				
70	Повторение техники метания малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Урок практикум	Фишки, секундомер	2 – 7 марта			

71	КУ – бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	Урок практикум	Фишки, секундомер				
72	Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов с разбега.	Урок практикум	Гимнастические скакалки, гимнастические маты, рулетка, баскетбольные мячи, свисток				
Спортивные игры Баскетбол – 6 часов							
73	Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи	9-14 марта			
74	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Урок соревнования	Баскетбольные мячи				
75	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи	9-14 марта			
76	Повторение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	Урок соревнования	Баскетбольные мячи	16-21 марта			
77	Повторение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости.		Баскетбольные мячи				
78	Повторение техники бросков в кольцо одной и двумя руками с места.	Контрольный урок	Баскетбольные мячи				

**IV четверть
Спортивные игры
Волейбол – 6 часов**

79	Повторение стойки игрока. Перемещения в стойке.	Урок практикум	Фишки, свисток, презентация	1 -4 апреля				
80	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Урок практикум	Волейбольные мячи, свисток					
81	Повторение техники передачи мяча над собой и через сетку.	Урок практикум	Волейбольные мячи, волейбольная сетка					
82	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток	6-11 апреля				
83	Повторение технике приема мяча двумя руками снизу. Игра «Пионербол».	Урок соревнования	Волейбольные мячи, свисток		6-11 апреля			
84	Повторение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 6 м от сетки. Игра «Волейбол».	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток					
Кроссовая подготовка – 6 часов								
85	Повторение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Урок соревнования	Секундомер, свисток	13-18 апреля				
86	Повторение техники скоростного бега до 50 м Тестирование 3x10м.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток					
87	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Урок практикум	Секундомер, свисток					
88	Повторение техники метания малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Урок практикум	Секундомер, свисток	20-25 апреля				

89	КУ- прыжок в длину с места.	Контрольный урок	Секундомер, свисток				
90	КУ – бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	Урок практикум	Секундомер, свисток				
Легкая атлетика – 15 часов							
91	ТБ на уроке легкой атлетике. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м.	Контрольный урок	Фишки, секундомер	27 апреля – 2 мая			
92	Повторение техники скоростного бега до 50 м Тестирование 3x10м.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер				
93	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Урок практикум	Фишки, секундомер				
94	Повторение техники метания малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Урок практикум	Рулетка	4-9 мая			
95	КУ – бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	Урок практикум	Рулетка				
96	Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов с разбега.	Урок практикум	Стойки, скакалка				
97	КУ – прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный урок	Стойки, скакалка	11-16 мая			
98	Повторение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Урок соревнования	Рулетка				
99	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.		Малые мячи, фишки, свисток				
100	КУ- прыжок в длину с места.	Контрольный урок	Малые мячи, фишки, свисток	18-23 мая			
101	Тестирование бег 30 м.	Контрольный урок	Фишки, секундомер				

102	КУ – бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	Урок практикум	Фишки, секундомер				
103	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Урок практикум	Рулетка, свисток	25-30 мая			
104	Повторение техники метания малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Урок практикум	Теннисные мячи, рулетка				
105	КУ – бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	Урок практикум	Секундомер, свисток				

Приложение к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

Календарно-тематическое планирование для 8 класса 2019-2020 учебный год

№ п/п	Тема учебного занятия (урока)	Формы организации учебных занятий	Материально - техническая база, ЭОРы	Дата проведения			
				по плану	по факту		
					8А	8Б	8В
1	2	3	4	5	6		
І четверть							
Легкая атлетика – 12 часов							
1	Правила безопасности на уроке. Линейные эстафеты с этапом до 50 м.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация	2-7 сентября			
2	Совершенствование техники низкого старта.	Урок соревнования	Свисток				
3	Бег на 30 м. с низкого старта.		Свисток, секундомер				
4	КУ – бег на 30 м. с низкого старта.	Контрольный урок	Секундомер, свисток,	9-14 сентября			
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер, свисток				
6	КУ – прыжок в длину с разбега. Повторение техники высокого старта и стартового разбега.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
7	КУ – техника высокого старта и стартовый разбег.	Урок практикум	Свисток	16-21 сентября			
8	Совершенствование техники метания мяча.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
9	КУ – метание мяча 150 г. с разбега.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
10	КУ - бег 60 м.	Контрольный урок	Секундомер, свисток, фишки	23-28 сентября			
11	КУ – бег 500 м.	Контрольный урок					
12	Бег 2000 м.	Контрольный урок					
Спортивные игры (баскетбол, волейбол) – 12 часов							
13	Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	Комбинированный урок	Свисток, презентация				

14	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	Урок соревнования	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер	30 сентября-5 октября			
15	Передача мяча при встречном движении, броски мяча в движении.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
16	Повторение техники бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	Контрольный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток	7-12 октября			
17	Обучение технике штрафного броска.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
18	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Баскетбол».	Контрольный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток				
19	Обучение технике передачи мяча сверху (Волейбол).	Урок практикум	Волейбольные мячи, фишки, секундомер	14-19 октября			
20	Повторение техники передачи мяча сверху. Обучение технике приема мяча снизу.	Урок практикум	Волейбольные мячи, свисток, фишки				
21	Повторение техники приема мяча снизу.	Урок практикум	Фишки, свисток				
22	Совершенствование техники передачи мяча сверху.	Урок практикум	Волейбольные мячи, свисток	21-28 октября			
23	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, волейбольная сетка				
24	Обучение правилам игры «Волейбол». Подведение итогов I четверти.	Урок соревнования	Волейбольные мячи, свисток				
II четверть Гимнастика – 24 часа							
25	Техника безопасности на уроке гимнастики. Повторение техники кувырка вперед и назад слитно.	Комбинированный урок	Демонстрационный материал, свисток, презентация	6-9			

26	Совершенствование техники кувырка назад в полушпагат (девочки). Обучение технике кувырка прыжком с места (мальчики).	Урок соревнования	Демонстрационный материал, свисток	ноября			
27	Повторение техники лазания по канату в 2 приёма.	Комбинированный урок	Гимнастические маты				
28	Совершенствование техники лазания по канату в 2 приема.	Контрольный урок	Гимнастические маты	11-15 ноября			
29	Акробатическое соединение из различных элементов.	Комбинированный урок	Гимнастические маты				
30	Обучение технике стойке на голове и руках (мальчики). Обучение технике перехода с моста на одно колено (девочки).	Контрольный урок	Гимнастические маты				
31	КУ – кувырок вперед и назад слитно.	Урок практикум	Гимнастические маты	18-23 ноября			
32	Совершенствование техники стойки на голове и руках (мальчики). Совершенствование техники перехода с моста на одно колено (девочки).	Урок практикум	Гимнастические маты				
33	Разучивание акробатических соединений из 3 – 4 элементов.	Урок практикум	Гимнастические маты				
34	Повторение акробатических соединений из 3-4 элементов.	Урок практикум	Гимнастические маты, презентация		25 – 30 ноября		
35	КУ – акробатическое соединение из 3 – 4 элементов.	Комбинированный урок	Гимнастические маты				
36	Повторение техники прыжков через скакалку.	Урок соревнования	Скакалки, секундомер, презентация				
37	КУ – прыжки через скакалку за 30 с.		Скакалки, секундомер	2-7 декабря			
38	КУ – лазание по канату.	Контрольный урок	Канат				

39	Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный урок	Гимнастический козел, мостик, маты, свисток				
40	Поднимание туловища из упора лежа на спине за 30 сек.	Контрольный урок	Гимнастический мат, свисток	9-14 декабря			
41	КУ – поднимание туловища из упора лежа на спине за 30 сек.	Урок практикум	Гимнастические маты, свисток				
42	Подтягивания на высокой перекладине, сгибание рук в упоре в упоре лежа.	Урок практикум	Гимнастические маты				
43	Тест на гибкость.	Урок практикум	Гимнастические маты	16-21 декабря			
44	КУ – тест на гибкость.	Урок практикум	Тренажер для гибкости				
45	Подтягивания, сгибание рук в упоре лежа на полу.	Комбинированный урок	Перекладины				
46	КУ – подтягивание, сгибание рук в упоре лежа на полу.	Урок соревнования	Перекладины	23-27 декабря			
47	Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный урок	Скакалка, гимнастические маты.				
48	Силовая подготовка. Подведение итогов II четверти.	Контрольный урок	Скакалка, секундомер				
III четверть Лыжная подготовка – 18 часов							
49	Техника безопасности на уроках по кроссовой, лыжной подготовке. Повторение двухшажного хода.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток,	10-18 января			
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Урок соревнования	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				

51	Попеременно двухшажный ход. Прохождение 2 круга по 1 км.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
52	Обучение одновременного двухшажного хода.	Урок соревнования	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	20-25 января			
53	Одновременно двухшажный ход. Прохождение 2 круга по 1 км.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
54	Совершенствование ранее изученных ходов.	Урок соревнования	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
55	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
56	Прохождение 3 круга по 1 км изученными ходами.	Урок соревнования	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	27 января - 1 февраля			
57	Подъёмы «ёлочкой».	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
58	Подъем «лесенкой».	Урок соревнования	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	3-8 февраля			
59	Спуски в стойках.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				

60	Совершенствование подъема и спуска.	Урок соревнования	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
61	Торможение и повороты плугом.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	10-15 февраля			
62	Совершенствование торможения и поворотов плугом.	Урок соревнования	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
63	Совершенствование ранее изученных ходов.	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
64	Совершенствование лыжных ходов.	Урок соревнования	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток				
65	КУ – 2000 м. (мальчики), 1500 м. (девочки).	Комбинированный урок	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток	17-22 февраля			
66	Медленное прохождение до 3 км.	Урок соревнования	Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма, свисток,				
Легкая атлетика – 6 часов							
67	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Контрольный урок	Рулетка, свисток	24-29 февраля			
68	КУ – прыжок в длину с места.	Комбинированный урок	Рулетка, свисток				
69	Совершенствование техники низкого старта.	Контрольный урок	Свисток				
70	Челночный бег 3 по 10 м.	Урок практикум	Фишки, секундомер				

71	КУ – челночный бег 3 по 10 м.	Урок практикум	Фишки, секундомер	2-7 марта			
72	Преодоление 5 препятствий в зале.	Урок практикум	Гимнастические скакалки, гимнастические маты, рулетка, баскетбольные мячи свисток				
Спортивные игры (баскетбол) - 6 часов							
73	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра «Баскетбол».	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток.	9-14 марта			
74	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра «Перестрелка».	Урок соревнования	Баскетбольные мячи, фишки, свисток.				
75	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра «Баскетбол».	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток.				
76	Изучение баскетбольных комбинаций.	Урок соревнования	Баскетбольные мячи, фишки, свисток.	16-24 марта			
77	Повторение баскетбольных комбинаций.	Комбинированный урок	Баскетбольные мячи, фишки, свисток.				
78	Применение баскетбольных комбинаций в игре. Игра «Баскетбол».	Урок соревнования	Баскетбольные мячи, фишки, свисток.				
IV четверть Спортивные игры Баскетбол – 3 часа							
79	Повторение техники бросков в кольцо одной и двумя руками.	Урок соревнования	Баскетбольные мячи, фишки, свисток.	2-4 апреля			
80	Совершенствование техники бросков в кольцо.	Урок соревнования	Баскетбольные мячи, фишки, свисток.				
81	Игра «Баскетбол».	Урок соревнования	Баскетбольные мячи, фишки, свисток.				
Спортивные игры (волейбол) - 6 часов							

82	Повторение стойки игрока. Перемещения в стойке.	Контрольный урок	Фишки, свисток, презентация	6-10 апреля			
83	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, свисток				
84	Повторение техники передачи мяча над собой и через сетку.	Контрольный урок	Волейбольные мячи, волейбольная сетка				
85	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	Урок практикум	Волейбольные мячи, свисток	13 -18 апреля			
86	Повторение техники приема мяча снизу. Игра «Волейбол».	Урок практикум	Волейбольные мячи, свисток				
87	Повторение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 6 м от сетки. Игра «Волейбол».	Урок практикум	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток				
Кроссовая подготовка – 6 часов							
88	Инструктаж по технике безопасности на уроке кроссовой подготовки. Медленный бег 10 минут. Силовая подготовка.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток	20-25 апреля			
89	ОФП – бег на выносливость 5 – 6 минут.	Урок соревнования	Секундомер, свисток				
90	Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток				
91	Кроссовый бег.	Контрольный урок	Секундомер, свисток	27 апреля – 2 мая			
92	Бег на средние дистанции.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток				
93	КУ – бег 1000 м.	Контрольный урок	Секундомер, свисток				
Легкая атлетика – 12 часов							
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер				

95	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Урок практикум	Фишки, секундомер	4-9 мая			
96	Бег 30 м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер				
97	Совершенствование техники метания мяча с разбега.	Урок соревнования	Рулетка	11-16 мая			
98	КУ – прыжки в длину с места.	Контрольный урок	Рулетка				
99	КУ – метание мяча.	Контрольный урок	Мячи для метания				
100	Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный урок.	Свисток, секундомер	18-23 мая			
101	Бег 500 м. Развитие выносливости.	Контрольный урок	Секундомер				
102	КУ – 1000 м. Развитие выносливости.	Контрольный урок	Фишки, свисток				
103	КУ – 1500 м. Развитие выносливости	Урок практикум	Фишки, свисток	25-30 мая			
104	Совершенствование бега на 800 метров	Урок практикум	Фишки, секундомер				
105	Бег 30 м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подведение итогов года.	Урок практикум	Фишки, секундомер				

Приложение к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

Календарно-тематическое планирование для 9 класса 2019-2020 учебный год

№ п/п	Тема учебного занятия (урока)	Формы организации учебных занятий	Материально - техническая база, ЭОРы	Дата проведения			
				по плану	по факту		
					9А	9Б	9В
1	2	3	4	5	6		
І четверть							
Лёгкая атлетика – 12 часов							
1	Правила безопасности на уроке. Комплекс ОРУ.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация	2-7 сентября			
2	Повторение техники передачи эстафеты.	Урок соревнования	Свисток				
3	Совершенствование техники выполнения низкого старта.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер				
4	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	Контрольный урок	Секундомер, свисток, фишки	9-14 сентября			
5	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер, свисток				
6	КУ – техника низкого старта и стартовый разбег.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Урок практикум	Свисток	16-21 сентября			
8	Обучение технике метания гранат.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
9	КУ - подтягивание на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	Урок практикум	Секундомер, свисток, фишки, презентация				
10	КУ - бег 60 м.	Контрольный урок	Свисток	23-28 сентября			
11	КУ – бег 500 м.	Контрольный урок	Свисток, секундомер				
12	Бег 2000 м.	Контрольный урок	Секундомер, свисток, фишки				
Спортивные игры – 12 часов							
13	Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация	30 сентября -5 октября			

14	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	Урок соревнования	Свисток				
15	Передача мяча при встречном движении, броски мяча в движении.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер				
16	Повторение техники бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	Контрольный урок	Секундомер, свисток, фишки	7-12 октября			
17	Обучение технике штрафного броска.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер, свисток				
18	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Баскетбол».	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
19	Действие 2-х нападающих против 1 защитника.	Урок практикум	Свисток	14-19 октября			
20	Игра в баскетбол по основным правилам.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
21	Техника передвижений в волейболе.	Урок практикум	Секундомер, свисток, фишки, презентация				
22	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Контрольный урок	Свисток	21-26 октября			
23	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.	Контрольный урок	Свисток, секундомер				
24	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	Контрольный урок	Секундомер, свисток, фишки				
II четверть Гимнастика – 24 час							
25	Техника безопасности на уроке. Страховка, самостраховка и	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация	5-9 ноября			

	взаимопомощь, гигиена во время занятий.						
26	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь.	Урок соревнования	Свисток				
27	Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер				
28	КУ – длинный кувырок с места (юноши). Ку – кувырок назад в полушпагат (девушки).	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация	11-16 ноября			
29	Совершенствование техники кувырка назад в полушпагат (девушки). Совершенствование техники кувырка прыжком с места (юноши).	Урок соревнования	Свисток				
30	Совершенствование техники лазания по канату.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер				
31	Акробатическая комбинация.	Контрольный урок	Секундомер, свисток, фишки		18-23 ноября		
32	КУ – лазания по канату.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер, свисток				
33	Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
34	Совершенствование техники стойки на голове (юноши). Совершенствование техники перехода с моста на одно колено (девушки).	Урок практикум	Свисток	25 – 30 ноября			
35	Разучивание соединений из 3-4 элементов.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
36	КУ – длинный кувырок с места (юноши). Ку –кувырок назад в полушпагат (девушки).	Урок практикум	Секундомер, свисток, фишки, презентация				
37	Совершенствование	Контрольный	Свисток	2-7			

	техники стойки на голове и руках-юноши. КУ – переход с моста на одно колено (девушки).	урок		декабря			
38	КУ – акробатическая комбинация.	Контрольный урок	Свисток, секундомер				
39	Совершенствование гимнастической полосы препятствий.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки				
40	КУ – гимнастическая полоса препятствий.	Урок соревнования	Секундомер, свисток, фишки, презентация	9-14 декабря			
41	КУ – подтягивание, сгибание рук в упоре.	Комбинированный урок	Свисток				
42	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь.	Контрольный урок	Свисток, секундомер				
43	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация	16-21 декабря			
44	КУ – опорные прыжки.	Контрольный урок	Свисток				
45	КУ – тест на гибкость.	Урок практикум	Свисток, секундомер				
46	КУ – поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	Урок практикум	Секундомер, свисток, фишки	23-28 декабря			
47	Гимнастическая полоса препятствий.	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток				
48	Подведение итогов.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
III четверть							
Спортивные игры – 3 часа							
49	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки.	Урок соревнования	Секундомер, свисток, фишки	13-18 января			
50	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер, свисток				
51	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи,	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				

	удара).						
Лыжная подготовка – 18 часа							
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Одежда обувь во время занятий в зимний период на улице.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация	20-25 января			
53	Попеременно двухшажный ход.	Урок соревнования	Свисток				
54	Попеременно двухшажный ход. Прохождение 3 круга по 1 км.	Комбинированный урок	Свисток, секундомер				
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Контрольный урок	Секундомер, свисток, фишки	27 января-1 февраля			
56	Одновременно двухшажный ход. Прохождение 3 круга по 1 км.	Комбинированный урок	Фишки, секундомер, свисток				
57	Совершенствование ранее изученных ходов.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток	3-8 февраля			
58	Одновременно бесшажный ход.	Урок практикум	Свисток				
59	КУ – техника одновременного бесшажного хода.	Урок практикум	Рулетка, свисток				
60	КУ – техника одновременного двушажного хода.	Урок практикум	Секундомер, свисток, фишки, презентация	10-15 февраля			
61	Подъёмы ёлочкой лесенкой.	Контрольный урок	Свисток				
62	Спуски в стойках.	Контрольный урок	Свисток, секундомер				
63	Совершенствование подъема и спуска.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки	17-22 февраля			
64	Торможение и повороты плугом.	Урок соревнования	Секундомер, свисток, фишки, презентация				
65	КУ – спуски в стойках.	Комбинированный урок	Свисток				
66	Совершенствование торможения и	Контрольный урок	Свисток, секундомер				

	поворотов плугом.			24-29 февраля			
67	Медленное прохождение до 3 км.	Комбинированный урок	Секундомер, свисток, фишки, презентация				
68	КУ – 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	Контрольный урок	Свисток				
69	Совершенствование ранее изученных ходов.	Урок практикум	Свисток, секундомер	2-7 марта			
Спортивные игры – 6 часов							
70	Эстафеты с набивными мячами. Совершенствование техники силовой подачи.	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток	2-7 марта			
71	Совершенствование передачи мяча сверху через сетку.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
72	Передача мяча при встречном движении, броски мяча в движении.	Контрольный урок	Свисток	9-14 Марта			
73	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	Комбинированный урок	Рулетка, свисток				
74	Совершенствование техник вырывание, выбивание мяча.	Урок соревнования	Секундомер, свисток, фишки, презентация				
75	Совершенствование техники бросков мяча в корзину.	Комбинированный урок	Свисток	16-21 марта			
Легкая атлетика – 6 часов							
76	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток	16-21 марта			
77	Совершенствование техники низкого старта.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
78	КУ – техника низкого старта.	Контрольный урок	Свисток	18-22 марта			
79	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприсяду.	Комбинированный урок	Рулетка, свисток				
80	ОРУ. Прыжки со	Урок	Секундомер,				

	скалкой: 1 минута в максимальном темпе.	соревнования	свисток, фишки, презентация				
81	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.	Комбинированный урок	Свисток				
IV четверть Спортивные игры – 3 часа							
82	Техника безопасности на уроке. Совершенствование передачи мяча сверху (волейбол).	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток	1 -4 апреля			
83	Совершенствование передачи мяча снизу (волейбол).	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
84	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу.	Контрольный урок	Свисток				
Кроссовая подготовка – 6 часов							
85	Медленный бег 10 мин.	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток	6-11 апреля			
86	Бег на средние дистанции.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
87	Бег по пересеченной местности.	Контрольный урок	Свисток				
88	Кроссовый бег.	Комбинированный урок	Рулетка, свисток	13-18 апреля			
89	Бег на средние дистанции.	Урок соревнования	Секундомер, свисток, фишки, презентация				
90	КУ – бег 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	Комбинированный урок	Свисток				
Лёгкая атлетика – 12 часов							
91	Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Низкий старт с преследованием.	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток	20-25 апреля			
92	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
93	Челночный бег: 6*10	Контрольный	Свисток				

	м.	урок					
94	Бег 30 метров.	Комбинированный урок	Рулетка, свисток	27 апреля - 2 мая			
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток				
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				
97	КУ–техника метания гранаты с разбега.	Контрольный урок	Свисток	4-9 мая			
98	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров.	Комбинированный урок	Рулетка, свисток				
99	Совершенствование бега на 800 метров. Развитие выносливости.	Урок соревнования	Секундомер, свисток, фишки, презентация				
100	Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный урок	Свисток	18-23 мая			
101	КУ–1000м. Развитие выносливости.	Урок практикум	Фишки, секундомер, свисток				
102	КУ–2000м. Развитие выносливости Подведение итогов.	Контрольный урок	Фишки, секундомер, свисток				