

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Красный Яр»
Уссурийского городского округа

Утверждаю:
Директор
МБОУ «СОШ с. Красный Яр»
_____ /Воробьева Л.М./

Рассмотрено:
Педагогический совет

«27» августа 2022г.

«27» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6-9 классов

на уровень основного общего образования

с. Красный Яр
2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пояснительная записка.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Личностные результаты освоения программы отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) Готовность к служению Отечеству, его защите;

4) Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(Подпункт в редакции, введенной в действие с 7 августа 2017 года приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года № 613. - См. предыдущую редакцию)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(Подпункт в редакции, введенной в действие с 23 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1645. - См. предыдущую редакцию)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения программы отражают:

1) Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(Подпункт в редакции, введенной в действие с 23 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1645. - См. предыдущую редакцию)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(Подпункт дополнительно включен с 23 февраля 2016 года приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1578)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Сетка часов

1 четверть-17ч.	2 четверть-17 ч.	3 четверть-20 ч.	4 четверть-14 ч.
1.Легкая атлетика с кроссовой подготовкой-12 час. 2.Подвижная игра «Русская лапта»-5час.	1.Гимнастика с элементами акробатики-13 час. 2.ОФП 4 часа.	1.Баскетбол-10час. 2.Волейбол-10час. .	1.Легкая атлетика с кроссовой подготовкой-10 час. 2.Подвижная игра «Русская лапта»-4час.

Содержание программы по физической культуре для 6-9 класса.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В рамках школьного образования, активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творчество и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, примерная программа включает в себя три основных модуля:

- 1.«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- 2.«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
- 3.«Физическое совершенствование»

Модуль «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры и ее развитие в современном обществе»,
«Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Эти темы включают сведения об истории Олимпийских Игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и

требования техники безопасности.

Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания,

которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот модуль соотносится с модулем «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Модуль «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот модуль включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Физическая подготовка».

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима питания во время тренировочных занятий спортивной подготовкой. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение занятий физической культурой. Виды труда и их связь с физической подготовкой человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, их планирование с учетом индивидуальных возможностей и режима учебной (трудовой) деятельности. Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: оформление по учебным четвертям динамики показателей физического развития, физической подготовленности, индивидуального состояния организма. Тестирование показателей функционального состояния организма. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной, профилактической и прикладно-ориентированной 10

направленности (на формирования правильной осанки, регулирования массы тела и коррекции телосложения). Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики.

Акробатическая комбинация, составляемая учащимися, исходя из показателей индивидуальной технической и физической подготовленности. Кувырок вперед с разбега (юноши). Упражнения на гимнастическом бревне (девушки).

Танцевальные шаги польки на гимнастическом бревне. Соскок с гимнастического бревна из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Гимнастическая комбинация, составленная учащимися из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши). Гимнастическая комбинация, составленная учащимися из разученных упражнений, с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на параллельных брусьях (юноши). Гимнастическая комбинация, составленная учащимися из разученных упражнений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Композиция вольных упражнений на базе ритмической гимнастики и акробатических упражнений, составленная учащимися из разученных упражнений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки)

Легкая атлетика.

Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО. **Спортивные игры.**

Баскетбол.

Передача мяча одной рукой снизу и с боку. Бросок мяча в корзину одной рукой в движении. Штрафной бросок Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Нападающий удар. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Прием нападающего удара. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Групповое блокирование Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры среди**

**Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры среди 6-х классов**

I четверть - 16 часов

**Раздел программы: Легкая атлетика ,кроссовая подготовка –12 часов
ОФП- 4 часа**

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		Урок теории .	1.Основы знаний по предмету. 2.Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике (улица). 3.История спорта (легкая атлетика видео фильм), Техника выполнения упражнений норм комплекса ГТО- видеоролик. 4. Выборы физорга..
2		Низкий старт. Прыжки в длину	1.Строевая подготовка. 2.Повторить технику низкого старта, выбегание с низкого старта. 3.Повторить прыжок в длину с места на технику выполнения. 4.Встречная эстафета.
3		Беговые упражнения. Финиширование.	1.Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. 2.Повторить финиширование. 3. Повторить прыжок в длину с места. 3.Игра «Пятнашки».
4		Бег 30 м.	1.К.У.- бег 30 метров на время. 2.Прыжок в длину с места. 3.Игра «Мяч капитану»
5		Медленный бег. Прыжки в длину с разбега СП. «Согнув ноги»	1.Медленный бег до 5 минут. 2.Сдача теста: прыжок в длину с места на результат. 3.Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги» 3.Игра «Вышибало».
6		Эстафетный бег	1. Сдача теста: челночный бег 3x10 м. 2.Техника передачи эстафетной палочки. 3.Встречная эстафета.

7		Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря.	1.Палочки эстафетные 2.Стойки
8		Равномерный бег	Равномерный бег.

		10 мин чередование бега с ходьбой.	
9		Метание тен. мяча Эстафетный бег	1.Сов.метания мяча с разбега. 2.Передача эстафетной палочки 3.Эстафета по кругу
10			
11		Игры и эстафеты с использованием легкоатлетическо го инвентаря.	Спортивный инвентарь.
12		Метание тен. мяча Эстафетный бег	1.Сов.метания мяча с разбега. 2.Передача эстафетной палочки 3.Эстафета по кругу
13		Бег 60 м	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП на тренажерах. 3.Игра «Чехорда»
14		Бег 1000 м Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги»	1.К.У.- бег 1000 метров. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Игра «Футбол»
15		Бег 6 минут	.К.У.- бег 6 минут.
16		Марш-бросок Подведение итогов.	1.Кроссовая подготовка. 2. четверти.

II

четверть – 16 часов

Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики -16 часов

I Гимнастика -16 часов.			
	Дата	Тема урока	Примечание
17		Урок-теории Строевая подготовка	Основы знаний по гимнастике. Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Перестроения в колонну по 3,4 в движении.
18		Строевая подготовка Акробатика	1. Построение, перестроение, строевой шаг, повороты на месте. 2. Группировки из положения стоя, сидя, лежа, перекаты. Кувырок вперед, назад. 3..Эстафеты

19	Строевая подготовка Акробатика Развитие физических качеств.	1. КУ- повороты на месте, строевой шаг. 2. Кувырки вперед, назад -слитно. Стойка на лопатках(м). «Мост» из положения лежа(д). 3. Развитие силовых способностей. 4. Эстафета
20	Строевая подготовка Акробатика	1. Перестроения, строевой шаг 2. Комбинация акробатическая(д,м) 3. лазание по канату в три приёма.
21	Строевая подготовка Акробатика	1. Перестроения, строевой шаг 2. Комбинация акробатическая(д,м) 3. лазание по канату в три приёма.
22	Акробатика Лазание по канату	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках(м), «Мост» из пол. Лёжа с поддержкой(д) 2. Лазание по канату в три приема. 3. Эстафета
23	Акробатика Лазание по канату	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках(м), «Мост» из пол. Лёжа с поддержкой(д) 2. Лазание по канату в три приема. 3. Эстафета
24	Акробатика Лазание Равновесие	ОРУ- с гимнастической палкой 1. КУ-Акробатика (Д.М) 2. Лазание по канату в три приема 3. Ходьба, бег, прыжки, выпады по бревну(д)
25	Лазание Равновесие Опорный прыжок	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Лазание по канату в три приема 2. Повороты, выпады, соскоки на бревне (д) Расхождение (м) на бревне 3. Прыжок через г. Козла СП.»ноги врозь» высота(100-110см) 4. Прыжки со скакалкой 30с, 1 мин.
26	Лазание Равновесие Опорный прыжок	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Лазание по канату в три приема 2. Повороты, выпады, соскоки на бревне (д) Расхождение (м) на бревне

			3.Прыжок через г. Козла СП.»ноги врозь» высота(100-110см) 4. Прыжки со скакалкой 30с, 1 мин.
27		Лазание Равновесие Опорный прыжок	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Лазание по канату в три приема 2.Повороты, выпады, соскоки на бревне (д) Расхождение (м) на бревне 3.Прыжок через г. Козла СП.»ноги врозь» высота(100-110см) 4. Прыжки со скакалкой 30с, 1 мин.
28		Лазание Равновесие Опорный прыжок	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Лазание по канату в три приема 2.Повороты, выпады, соскоки на бревне (д) Расхождение (м) на бревне 3.Прыжок через г. Козла СП.»ноги врозь» высота(100-110см) 4. Прыжки со скакалкой 30с, 1 мин.
29		Лазание Равновесие Оп. Прыжок	ОРУ- на гим. Скамейке 1.Опорный прыжок СП. «ноги врозь», высота 100см-110см. 2.Лазание по канату в три приема. 3.Комбинация на бревне (д)
30		Лазание Равновесие Оп. Прыжок Висы	ОРУ- на гим. Скамейке 1.КУ- лазание по канату в три приема 2. Равновесие- подготовка к зачётной комбинации(д) 3.Висы на перекладине(м)
31		Лазание Равновесие Оп. Прыжок Висы	ОРУ- на гим. Скамейке 1.КУ-комбинация на бревне в равновесии. 2.Лазание по канату в два приема 3.Висы на перекладине (д)
32		Урок соревнований.	Подведение итогов.

III

четверть 20 часов

Разделы программы: Волейбол -10 часов.

Баскетбол - 10 часов

№	Дата	Тема урока	Примечание
---	------	------------	------------

урока			
33		Беседа: Основные приёмы самоконтроля. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху через сетку.	Инструктаж по ТБ. Следить за траекторией полёта мяча. Правила судейства. Игра
34		Передача мяча сверху через сетку. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Следить за траекторией полёта мяча. Правила судейства. Игра
35		Передача мяча снизу через сетку. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Следить за траекторией полёта мяча. Правила судейства. Игра
36		Приём мяча снизу . Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Следить за траекторией полёта мяча. Правила судейства. Игра
37		Передача мяча сверху и снизу снизу .Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Следить за траекторией полёта мяча. Правила судейства. Игра
38		Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Следить за траекторией полёта мяча. Правила судейства. Игра
39		Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Следить за траекторией полёта мяча. Правила судейства. Игра
40		Нижняя прямая подача через сетку. Урок соревнования.	Инструктаж по ТБ. Следить за траекторией полёта мяча. Правила судейства. Игра.

41		Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Следить за траекторией полёта мяча. Правила судейства. Игра
42		Нижняя прямая подача через сетку. Урок соревнования.	Инструктаж по ТБ. Следить за траекторией полёта мяча. Правила судейства. Игра.

Баскетбол -10 часов

№ урока	Дата	Тема урока	Примечание
43		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ Правила судейства. Игра
44		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ Правила судейства. Игра.
45		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ Правила судейства. Игра.
46		Передача мяча от плеча. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ Правила судейства. Игра
47		Передача мяча от плеча. Броски мяча в движении после двух шагов.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ Правила судейства. Игра
48		Передача мяча от плеча. Броски мяча в движении после двух шагов.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ Правила судейства. Игра
49		Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении. Учебная игра	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ Правила судейства. Игра
50		Ловля и передача мяча от груди.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ

		Урок соревнования.	Правила судейства. Игра
51		Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении. Учебная игра	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ Правила судейства. Игра
52		Ловля и передача мяча от груди. Урок соревнования.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ Правила судейства. Игра

4 четверть- 14 часов

Разделы программы: Легкая атлетика с кроссовой подготовкой - 12 ч.
Игра « Русская лапта» – 4 часа

№ урока	Дата	Тема урока	Примечание
I	Лёгкая атлетика – 12часов.		
53		Урок - теории.	1.Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетике. 2.Познакомить с видами легкой атлетики , нормативами и сдачей ГТО. Видеофильм.
54		Высокий и низкий старт Прыжки в длину с места	1.Медленный бег 2 мин.ОРУ. Специальные беговые упр. 2.Обучение низкому старту с опорой на одну руку. 2. Повторить высокий старт. 3.Повторить прыжки в длину с места. 4. Игра. «Перестрелка»
55		Челночный бег 3x10 метров	К.У Челночный бег 3x10 метров
56		Бег 30 метров.	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП. 3.Игра.
57		Бег 60 метров.	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП. 3.Игра.
58		6 минутный бег	К.У 6 минутный бег 2. ОФП. 3.Игра.
59		Бег 1000 метров.	1.К.У.- бег 1000 метров. 2.Прыжок в длину с разбега.

			3.Игра.
60		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2.ОФП. 3.Игра.
61		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2.ОФП. 3.Игра.
62		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2.ОФП. 3.Игра.
63		Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1.К.У.- прыжок в длину с разбега. 2.Игра «Футбол», «Волейбол».
64		Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1.К.У.- прыжок в длину с разбега. 2.Игра «Футбол», «Волейбол».
II	Игра «Русская лапта»		
65/66		Урок-теории	Краткая характеристика игры «Русская лапта»
67/68		Игра «Русская лапта»	Ловля снарок Тактические действия Игра

1 четверть - 18 часов

Раздел программы: Легкая атлетика, кроссовая подготовка–12 часов

Гандбол - 6 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		Урок теории .	1.Основы знаний по предмету. 2.Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике (улица). 3.История спорта (легкая атлетика видео фильм), Техника выполнения упражнений норм комплекса ГТО- видеоролик. 4. Выборы физорга..
2		Низкий старт. Прыжки в длину	1.Строевая подготовка. 2.Повторить технику низкого старта, выбегание с низкого старта. 3.Повторить прыжок в длину с места на технику выполнения. 4.Встречная эстафета.
3		Беговые упражнения. Финиширование.	1.Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. 2.Повторить финиширование. 3. Повторить прыжок в длину с места. 3.Игра «Пятнашки».
4		Бег 30 м.	1.К.У.- бег 30 метров на время. 2.Прыжок в длину с места. 3.Игра «Мяч капитану»
5		Медленный бег. Прыжки в длину с разбега СП. «Согнув ноги»	1.Медленный бег до 5 минут. 2.Сдача теста: прыжок в длину с места на результат. 3.Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги» 3.Игра «Вышибало».
6		Эстафетный бег	1. Сдача теста: челночный бег 3x10 м. 2.Техника передачи эстафетной палочки. 3.Встречная эстафета.
7/8		Метание тен. мяча Эстафетный бег	1.Сов.метания мяча с разбега. 2.Передача эстафетной палочки 3.Эстафета по кругу
9		Бег 60 м	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП на тренажерах. 3.Игра «Чехорда»

10		Бег 1000 м Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги»	1.К.У.- бег 1000 метров. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Игра «Футбол»
11		Марш-бросок	1.КУ- марш-бросок 2000 м, 3000м. 2.Игра» Лапта»
12		Марш-бросок	1.Кроссовая подготовка 2.ОФП
II			
Игра «Русская лапта» 4 часа			
13		Игра «Русская лапта»	1.Правила Т.Б. 2.Правила игры
14		Игра «Русская лапта»	Учебная игра
15		Игра «Русская лапта»	Учебная игра
16		Игра «Русская лапта»	Учебная игра

2четверть - 16 часов

Разделы программы: Волейбол — 12 часа

ОФП – 4 часа

№ урока	Дата	Тема урока	Примечание
I			
Волейбол – 10часов.			
1		Урок-теории	Правила поведения, ТБ на уроках волейбола. Стойки, передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Развитие физического качества:
2		Прием и передача мяча Поддача мяча	1.Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра бхб. Судейство.
3		Прием и передача мяча Поддача мяча	1.Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра бхб. Судейство.
4		Прием и передача мяча Поддача мяча	1.Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2. Нижняя прямая подача мяча.

			3. Учебная игра бхб. Судейство.
5		Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- прием и передача мяча сверху и снизу в парах на месте. 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
6		Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- подача мяча на технику выполнения 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
7		Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- подача мяча на точность выполнения. 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
8		Прием и передача мяча Подача мяча	1.КУ- подача мяча на точность выполнения. 2.Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
9		Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство
10		Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство
11		Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство Игра в защите.
12		Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство Игра в нападении
II	Общая физическая подготовка(ОФП) - 4 часа		
13		Общая физическая подготовка.	1.Развитие физических качеств -силы и гибкости.2.Игра «Вышибалы».
14		Общая физическая подготовка.	1.Развитие физических качеств координации движений и ловкости. 2.Прыжки через длинную скакалку.
15		Общая физическая подготовка.	1.ОРУ в парах.2.Упражнения на силу рук и ног.3.Упражнения с экспандером.
16		Общая физическая подготовка.	1.ОРУ в парах.2.Упражнения на силу рук и ног.3.Подвижная игра.

**Календарно-тематическое планирование
уроков физической культуры**

7-х классов
четверть- 20 часов

Разделы программы: Баскетбол —10 часа

Гимнастика – 10 часов

№ урока	Дата	Тема урока	Примечание
I	Баскетбол- 10 часов		
1		Урок-теории.	1.Основы знаний по баскетболу. Повторить правила игры в баскетбол. 2.ОРУ с мячом. 3.Повторить ведение мяча левой правой рукой по прямой, с изменением направления, с изменением отскока мяча. 4.Обуч.вырыванию и выбиванию мяча в парах. 5.Сов. Бросков мяча в кольцо с места, с точек.
2		Ведение мяча Броски в кольцо в движении	1.ОРУ с мячом. 2.Обучение ведению мяча левой правой рукой без зрительного контроля. 3.Сов. Броску мяча в кольцо в движении, после 2 шагов с боку. 4.Броски мяча с точек (по трапеции). 5. Учебная игра 5х5. Судейство.
3		Ведение мяча Броски в кольцо в движении	1.ОРУ с мячом. 2.Совершенствование ведению мяча с изменением направления и скорости. 3.Сов. Броску мяча в кольцо в движении. 4.Учебная игра 5х5. Судейство.
4		Передача мяча	1.КУ- ведение мяча левой,правой рукой без зрительного контроля. 2.Передача мяча в парах на месте и в движении. 3. Учебная игра 5х5. Судейство.
5		Передача мяча Броски	1.ОРУ- в движении. 2.Сов. Перехвату мяча в передач мяча в парах на месте и в движении. 3.Сов. Штрафных бросков. 4.Учебная игра 5х5. Судейство.

6		Передача мяча Броски	1. Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди, с отскоком об пол. 2. КУ- Передачи мяча в парах в движении 3. Учебная игра 5х5. Судейство.
7		Передача мяча Броски	1. Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди, с отскоком об пол. 2. КУ- Передачи мяча в парах в движении против одного защитника. 3. Учебная игра 5х5. Судейство.
8		Передача мяча Броски	1. Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди. 2. Сов. Передачи мяча в парах в движении против двух защитника. 3. Учебная игра 5х5. Судейство.
9		Развитие физических качеств	Круговая тренировка с элементами баскетбола
10		Игровой урок	1. Проверить умение играть по упрощенным правилам.
II	Гимнастика -10 часов.		
1		Урок-теории Строевая подготовка	Основы знаний по гимнастике. Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Пепестроения в колонну по 3,4 в движении.
2		Строевая подготовка Акробатика	1. Построение, перестроение, строевой шаг, повороты на месте. 2. Группировки из положения стоя, сидя, лежа, перекаты. Кувырок вперед, назад. 3. Эстафеты
3		Строевая подготовка Акробатика Развитие физических качеств.	1. КУ- повороты на месте, строевой шаг. 2. Кувырки вперед, назад-слитно. Стойка на лопатках(м). «Мост» из положения лежа(д). 3. Развитие силовых способностей. 4. Эстафета
4		Строевая подготовка	1. Перестроения, строевой шаг

		Акробатика	2. Комбинация акробатическая(д,м) 3. лазание по канату в три приёма.
5		Акробатика Лазание по канату	ОРУ- с гимнастической палкой 1.Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках(м), «Мост» из пол. Лёжа с поддержкой(д) 2.Лазание по канату в три приема. 3.Эстафета
6		Акробатика Лазание Равновесие	ОРУ- с гимнастической палкой 1.КУ-Акробатика (Д.М) 2.Лазание по канату в три приема 3. Ходьба,бег, прыжки, выпады по бревну(д)
7		Лазание Равновесие Опорный прыжок	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Лазание по канату в три приема 2.Повороты, выпады, соскоки на бревне (д) Расхождение (м) на бревне 3.Прыжок через г. Козла СП.»ноги врозь» высота(100-110см) 4. Прыжки со скакалкой 30с, 1 мин.
8		Лазание Равновесие Оп. Прыжок	ОРУ- на гим. Скамейке 1.Опорный прыжок СП. «ноги врозь», высота 100см-110см. 2.Лазание по канату в три приема. 3.Комбинация на бревне (д)
9		Лазание Равновесие Оп. Прыжок Висы	ОРУ- на гим. Скамейке 1.КУ- лазание по канату в три приема 2. Равновесие- подготовка к зачётной комбинации(д) 3.Висы на перекладине(м)
10		Лазание Равновесие Оп. Прыжок Висы	ОРУ- на гим. Скамейке 1.КУ-комбинация на бревне в равновесии. 2.Лазание по канату в два приема 3.Висы на перекладине (д)

Игра «Русская лапта» – 4 часа

№ урока	Тема урока	Дата	Примечание
I	Лёгкая атлетика – 12часов.		
1		Урок - теории.	1.Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетике. 2.Познакомить с видами легкой атлетики , нормативами и сдачей ГТО. Видеофильм.
2		Высокий и низкий старт Прыжки в длину с места	1.Медленный бег 2 мин.ОРУ. Специальные беговые упр. 2.Обучение низкому старту с опорой на одну руку. 2. Повторить высокий старт. 3.Повторить прыжки в длину с места. 4. Игра. «Перестрелка»
3		Челночный бег 3x10 метров	К.У Челночный бег 3x10 метров
4		Бег 30 метров.	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП. 3.Игра.
5		Бег 60 метров.	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП. 3.Игра.
6		6 минутный бег	К.У 6 минутный бег 2. ОФП. 3.Игра.
7		Бег 1000 метров.	1.К.У.- бег 1000 метров. 2. Прыжок в длину с разбега. 3.Игра.
8		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2. ОФП. 3. Игра.
9		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2. ОФП. 3. Игра.
10		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2. ОФП. 3. Игра.
11		Прыжок в длину с разбега способом « Согнув ноги»	1.К.У.- прыжок в длину с разбега. 2. Игра «Футбол», «Волейбол».

12		Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1.К.У.- прыжок в длину с разбега. 2.Игра «Футбол», «Волейбол».
II	Игра «Русская лапта»		
1		Урок-теории	Краткая характеристика игры «Русская лапта»
2		Игра «Русская лапта»	Тактические действия Игра
3		Игра «Русская лапта»	Тактические действия Игра
4		Игра «Русская лапта»	Ловля снарок Тактические действия Игра

уроков физической культуры в 8 классе

I четверть - 18 часов

Раздел программы: Легкая атлетика, кроссовая подготовка–12

часов

ОФП - 4 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		Урок теории.	1. Основы знаний по предмету. 2. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике (улица). 3. История спорта (легкая атлетика видео фильм), Техника выполнения упражнений норм комплекса ГТО- видеоролик. 4. Выборы физорга..
2		Низкий старт. Прыжки в длину	1. Строевая подготовка. 2. Повторить технику низкого старта, выбегание с низкого старта. 3. Повторить прыжок в длину с места на технику выполнения. 4. Встречная эстафета.
3		Беговые упражнения. Финиширование.	1. Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Повторить финиширование. 3. Повторить прыжок в длину с места. 3. Игра «Пятнашки».
4		Бег 30 м.	1. К.У.- бег 30 метров на время. 2. Прыжок в длину с места. 3. Игра «Мяч капитану»
5		Медленный бег. Прыжки в длину с разбега СП. «Согнув ноги»	1. Медленный бег до 5 минут. 2. Сдача теста: прыжок в длину с места на результат. 3. Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги» 3. Игра «Вышибало».
6		Эстафетный бег	1. Сдача теста: челночный бег 3x10 м. 2. Техника передачи эстафетной палочки. 3. Встречная эстафета.
7/8		Метание тен. мяча Эстафетный бег	1. Сов. метания мяча с разбега. 2. Передача эстафетной палочки 3. Эстафета по кругу
		Бег 60 м	1. К.У.- бег 60 метров.

9			2. ОФП на тренажерах. 3. Игра «Чехорда»
10		Бег 1000 м Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги»	1.К.У.- бег 1000 метров. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Игра «Футбол»
11		Марш-бросок	1.КУ- марш-бросок 2000 м, 3000м. 2.Игра» Лапта»
12		Марш-бросок	1.Кроссовая подготовка 2.ОФП
II			
ОФП- 4часа			
13		Основы знаний по гандболу.	1.Правила Т.Б. 2.Правила игры в гандбол.
14		Передачи мяча. Броски в ворота.	1.Передачи мяча в парах на месте и в движении 2.Броски в ворота с места. 3.Учебная игра.
15		Передачи и броски в ворота.	1.Тактические действия в защите и нападении. 2.Броски мяча в ворота с разбега против 1 защитника. 3.Учебная игра 4х4.
16		Передача мяча. Бросок мяча по воротам.	1.К.У.- передача мяча в парах, с броском в ворота. 2.Тактические действия в защите и нападении. 3.Броски мяча в ворота с шести шагов.

II четверть - 16 часов

Разделы программы: Волейбол — 10 часов

Баскетбола - 6 часов

№ урока	Дата	Тема урока	Примечание
I			
Волейбол – 10часов.			
1		Урок-теории	Правила поведения, ТБ на уроках волейбола. Стойки, передвижения игрока. Передапча мяча сверху двумя руками в парах и над собой.

		Развитие физического качества:
2	Прием и передача мяча Подача мяча	1. Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра бхб. Судейство.
3	Прием и передача мяча Подача мяча	1. Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра бхб. Судейство.
4	Прием и передача мяча Подача мяча	1. Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра бхб. Судейство.
5	Прием и передача мяча Подача мяча	1. КУ- прием и передача мяча сверху и снизу в парах на месте. 2. Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
6	Прием и передача мяча Подача мяча	1. КУ- подача мяча на технику выполнения 2. Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
7	Прием и передача мяча Подача мяча	1. КУ- подача мяча на точность выполнения. 2. Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
8	Прием и передача мяча Подача мяча	1. КУ- подача мяча на точность выполнения. 2. Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
9	Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство
10	Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство
11	Сочетание	Учебная игра бхб. Судейство

12	различных способов перемещения	Игра в защите.
	Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство Игра в нападении
II		
Общая физическая подготовка(ОФП) - 4 часа		
1	Общая физическая подготовка.	1.Развитие физических качеств -силы и гибкости.2.Игра «Вышибалы».
2	Общая физическая подготовка.	1.Развитие физических качеств координации движений и ловкости. 2.Прыжки через длинную скакалку.
3	Общая физическая подготовка.	1.ОРУ в парах.2.Упражнения на силу рук и ног.3.Упражнения с экспандером.
4	Общая физическая подготовка.	1.ОРУ в парах.2.Упражнения на силу рук и ног.3.Подвижная игра.

Зчетверть - 20 часов

Разделы программы: Баскетбол —10 часа

Гимнастика – 10 часов

№ урока	Тема урока	Дата	Примечание
I	Баскетбол- 10 часов		
1	Урок-теории.		1.Основы знаний по баскетболу. Повторить правила игры в баскетбол. 2.ОРУ с мячом. 3.Повторить ведение мяча левой правой рукой по прямой, с изменением направления, с изменением отскока мяча. 4.Обуч.вырыванию и выбиванию мяча в парах. 5.Сов. Бросков мяча в кольцо с места, с точек.
2	Ведение мяча Броски в кольцо в		1.ОРУ с мячом. 2.Обучение ведению мяча левой правой

		движении	рукой без зрительного контроля. 3. Сов. Броску мяча в кольцо в движении, после 2 шагов с боку. 4. Броски мяча с точек (по трапеции). 5. Учебная игра 5х5. Судейство.
3		Ведение мяча Броски в кольцо в движении	1. ОРУ с мячом. 2. Совершенствование ведению мяча с изменением направления и скорости. 3. Сов. Броску мяча в кольцо в движении. 4. Учебная игра 5х5. Судейство.
4		Передача мяча	1. КУ- ведение мяча левой, правой рукой без зрительного контроля. 2. Передача мяча в парах на месте и в движении. 3. Учебная игра 5х5. Судейство.
5		Передача мяча Броски	1. ОРУ- в движении. 2. Сов. Перехвату мяча в передач мяча в парах на месте и в движении. 3. Сов. Штрафных бросков. 4. Учебная игра 5х5. Судейство.
6		Передача мяча Броски	1. Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди, с отскоком об пол. 2. КУ- Передачи мяча в парах в движении 3. Учебная игра 5х5. Судейство.
7		Передача мяча Броски	1. Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди, с отскоком об пол. 2. КУ- Передачи мяча в парах в движении против одного защитника. 3. Учебная игра 5х5. Судейство.
8		Передача мяча Броски	1. Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди. 2. Сов. Передачи мяча в парах в движении против двух защитника. 3. Учебная игра 5х5. Судейство.
9		Развитие физических качеств	Круговая тренировка с элементами баскетбола
10		Игровой урок	1. Проверить умение играть по упрощенным правилам.
II	Гимнастика -10 часов.		
1		Урок-теории	Основы знаний по гимнастике.

		Строевая подготовка	Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Пепестроения в колонну по 3,4 в движении.
2		Строевая подготовка Акробатика	1. Построение, перестроение, строевой шаг, повороты на месте. 2. Группировки из положения стоя, сидя, лежа, перекаты. Кувырок вперед, назад. 3.. Эстафеты
3		Строевая подготовка Акробатика Развитие физических качеств.	1. КУ- повороты на месте, строевой шаг. 2. Кувырки вперед, назад-слитно. Стойка на лопатках(м). «Мост» из положения лежа(д). 3. Развитие силовых способностей. 4. Эстафета
4		Строевая подготовка Акробатика	1. Перестроения, строевой шаг 2. Комбинация акробатическая(д,м) 3. лазание по канату в три приёма.
5		Акробатика Лазание по канату	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках(м), «Мост» из пол. Лёжа с поддержкой(д) 2. Лазание по канату в три приема. 3. Эстафета
6		Акробатика Лазание Равновесие	ОРУ- с гимнастической палкой 1. КУ-Акробатика (Д.М) 2. Лазание по канату в три приема 3. Ходьба, бег, прыжки, выпады по бревну(д)
7		Лазание Равновесие Опорный прыжок	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Лазание по канату в три приема 2. Повороты, выпады, соскоки на бревне (д) Расхождение (м) на бревне 3. Прыжок через г. Козла СП. «ноги врозь» высота(100-110см) 4. Прыжки со скакалкой 30с, 1 мин.
8		Лазание Равновесие	ОРУ- на гим. Скамейке 1. Опорный прыжок СП. «ноги врозь»,

		Оп. Прыжок	высота 100см-110см. 2.Лазание по канату в три приема. 3.Комбинация на бревне (д)
9		Лазание Равновесие Оп. Прыжок Висы	ОРУ- на гим. Скамейке 1.КУ- лазание по канату в три приема 2. Равновесие- подготовка к зачётной комбинации(д) 3.Висы на перекладине(м)
10		Лазание Равновесие Оп. Прыжок Висы	ОРУ- на гим. Скамейке 1.КУ-комбинация на бревне в равновесии. 2.Лазание по канату в два приема 3.Висы на перекладине (д)

4 четверть- 14часов

Разделы программы: Легкая атлетика с кроссовой подготовкой - 12 ч.
Лапта – 2часов

№ урока	Тема урока	Дата	Примечание
I	Лёгкая атлетика – 12часов.		
1		Урок - теории.	1.Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетике. 2.Познакомить с видами легкой атлетики , нормативами и сдачей ГТО. Видеофильм.
2		Высокий и низкий старт Прыжки в длину с места	1.Медленный бег 2 мин.ОРУ. Специальные беговые упр. 2.Обучение низкому старту с опорой на одну руку. 2. Повторить высокий старт. 3.Повторить прыжки в длину с места. 4. Игра. «Перестрелка»
3		Челночный бег 3x10 метров	К.У Челночный бег 3x10 метров
4		Бег 30 метров.	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП. 3.Игра.
58/5		Бег 60 метров.	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП. 3.Игра.
6		6 минутный бег	К.У 6 минутный бег 2. ОФП.

			3.Игра.
7		Бег 1000 метров.	1.К.У.- бег 1000 метров. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Игра.
8		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2.ОФП. 3.Игра.
9		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2.ОФП. 3.Игра.
10		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2.ОФП. 3.Игра.
9		Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1.К.У.- прыжок в длину с разбега. 2.Игра «Футбол», «Волейбол».
10		Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1.К.У.- прыжок в длину с разбега. 2.Игра «Футбол», «Волейбол».
II	Игра «Русская лапта»		
1		Урок-теории	Краткая характеристика игры «Русская лапта»
2		Игра «Русская лапта»	Ловля снарок Тактические действия Игра

уроков физической культуры в 9 классе

1 четверть - 16 часов

Раздел программы: Легкая атлетика, кроссовая подготовка—12 часов

ОФП - 4 часа

№ п/п	Дата	Тема урока	Примечание
1		Урок теории .	1. Основы знаний по предмету. 2. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике (улица). 3. История спорта (легкая атлетика видео фильм), Техника выполнения упражнений норм комплекса ГТО- видеоролик. 4. Выборы физорга.
2		Низкий старт. Прыжки в длину	1. Строевая подготовка. 2. Повторить технику низкого старта, выбегание с низкого старта. 3. Повторить прыжок в длину с места на технику выполнения. 4. Встречная эстафета.
3		Беговые упражнения. Финиширование.	1. Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Повторить финиширование. 3. Повторить прыжок в длину с места. 3. Игра «Пятнашки».
4		Бег 30 м.	1. К.У.- бег 30 метров на время. 2. Прыжок в длину с места. 3. Игра «Мяч капитану»
5		Медленный бег. Прыжки в длину с разбега СП. «Согнув ноги»	1. Медленный бег до 5 минут. 2. Сдача теста: прыжок в длину с места на результат. 3. Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги» 3. Игра «Вышибало».
6		Эстафетный бег	1. Сдача теста: челночный бег 3x10 м. 2. Техника передачи эстафетной палочки. 3. Встречная эстафета.
7/8		Метание тен. мяча Эстафетный бег	1. Сов. метания мяча с разбега. 2. Передача эстафетной палочки 3. Эстафета по кругу
9		Бег 60 м	1. К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП на тренажерах.

			3.Игра «Чехорда»
10		Бег 1000 м Прыжок в длину с разбега сп. «Согнув ноги»	1.К.У.- бег 1000 метров. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Игра «Футбол»
11		Марш-бросок	1.КУ- марш-бросок 2000 м, 3000м. 2.Игра» Лапта»
12		Марш-бросок	1.Кроссовая подготовка 2.ОФП
II Гандбол-8 часов			
13		Общая физическая подготовка.	1.Развитие физических качеств -силы и гибкости.2.Игра «Вышибалы».
14		Общая физическая подготовка.	1.Развитие физических качеств координации движений и ловкости. 2.Прыжки через длинную скакалку.
15		Общая физическая подготовка.	1.ОРУ в парах.2.Упражнения на силу рук и ног.3.Упражнения с экспандером.
16		Общая физическая подготовка.	1.ОРУ в парах.2.Упражнения на силу рук и ног.3.Подвижная игра.

II четверть - 16 часов

Разделы программы: Волейбол — 12 часа
ОФП – 4 часа

№ урока	Дата	Тема урока	Примечание
		I Волейбол – 10 часов.	
17		Урок-теории	Правила поведения, ТБ на уроках волейбола. Стойки, передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Развитие физического качества:
18		Прием и передача мяча Подача мяча	1.Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра бхб. Судейство.
19		Прием и передача	1.Приём и передача мяча сверху и снизу

	мяча Подача мяча	двумя руками в парах через сетку. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра бхб. Судейство.
20	Прием и передача мяча Подача мяча	1. Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. 2. Нижняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра бхб. Судейство.
21	Прием и передача мяча Подача мяча	1. КУ- прием и передача мяча сверху и снизу в парах на месте. 2. Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
22	Прием и передача мяча Подача мяча	1. КУ- подача мяча на технику выполнения 2. Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
23	Прием и передача мяча Подача мяча	1. КУ- подача мяча на точность выполнения. 2. Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
24	Прием и передача мяча Подача мяча	1. КУ- подача мяча на точность выполнения. 2. Подача мяча 3. Учебная игра бхб. Судейство
25	Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство
26	Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство
27	Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство Игра в защите.
28	Сочетание различных способов перемещения	Учебная игра бхб. Судейство Игра в нападении

II		Общая физическая подготовка(ОФП) - 4 часа	
29		Общая физическая подготовка.	1.Развитие физических качеств -силы и гибкости.2.Игра «Вышибалы».
30		Общая физическая подготовка.	1.Развитие физических качеств координации движений и ловкости. 2.Прыжки через длинную скакалку.
31		Общая физическая подготовка.	1.ОРУ в парах.2.Упражнения на силу рук и ног.3.Упражнения с экспандером.
32		Общая физическая подготовка.	1.ОРУ в парах.2.Упражнения на силу рук и ног.3.Подвижная игра.

III четверть - 20 часов

Разделы программы: Баскетбол —10 часа

Гимнастика – 10 часов

№ урока	Тема урока	Дата	Примечание
I	Баскетбол- 10 часов		
33	Урок-теории.		1.Основы знаний по баскетболу. Повторить правила игры в баскетбол. 2.ОРУ с мячом. 3.Повторить ведение мяча левой правой рукой по прямой, с изменением направления, с изменением отскока мяча. 4.Обуч.вырыванию и выбиванию мяча в парах. 5.Сов. Бросков мяча в кольцо с места, с точек.
34	Ведение мяча Броски в кольцо в движении		1.ОРУ с мячом. 2.Обучение ведению мяча левой правой рукой без зрительного контроля. 3.Сов. Броску мяча в кольцо в движении, после 2 шагов с боку. 4.Броски мяча с точек (по трапеции). 5. Учебная игра 5х5. Судейство.
35	Ведение мяча Броски в кольцо в		1.ОРУ с мячом. 2.Совершенствование ведению мяча с

		движении	изменением направления и скорости. 3.Сов. Броску мяча в кольцо в движении. 4.Учебная игра 5х5. Судейство.
36		Передача мяча	1.КУ- ведение мяча левой,правой рукой без зрительного контроля. 2.Передача мяча в парах на месте и в движении. 3. Учебная игра 5х5. Судейство.
37		Передача мяча Броски	1.ОРУ- в движении. 2.Сов. Перехвату мяча в передач мяча в парах на месте и в движении. 3.Сов. Штрафных бросков. 4.Учебная игра 5х5. Судейство.
38		Передача мяча Броски	1.Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди, с отскоком об пол. 2.КУ- Передачи мяча в парах в движении 3.Учебная игра 5х5. Судейство.
39		Передача мяча Броски	1.Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди, с отскоком об пол. 2.КУ- Передачи мяча в парах в движении против одного защитника. 3.Учебная игра 5х5. Судейство.
40		Передача мяча Броски	1.Обучение передачи мяча в парах двумя руками от груди. 2.Сов. Передачи мяча в парах в движении против двух защитника. 3.Учебная игра 5х5. Судейство.
41		Развитие физических качеств	Круговая тренировка с элементами баскетбола
142		Игровой урок	1.Проверить умение играть по упрощенным правилам.
II	Гимнастика -10 часов.		
43		Урок-теории Строевая подготовка	Основы знаний по гимнастике. Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения:строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Пепестроения в колонну по 3,4 в движении.
44		Строевая подготовка	1.Построение, перестроение, строевой

		Акробатика	шаг, повороты на месте. 2.Группировки из положения стоя,сидя,лежа, перекаты. Кувырок вперед, назад. 3..Эстафеты
45		Строевая подготовка Акробатика Развитие физических качеств.	1. КУ- повороты на месте, строевой шаг. 2.Кувырки вперед,назад-слитно. Стойка на лопатках(м). «Мост» из положения лежа(д). 3.Развитие силовых способностей. 4. Эстафета
46		Строевая подготовка Акробатика	1.Перестроения, строевой шаг 2.Комбинация акробатическая(д,м) 3. лазание по канату в три приёма.
47		Акробатика Лазание по канату	ОРУ- с гимнастической палкой 1.Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках(м), «Мост» из пол. Лёжа с поддержкой(д) 2.Лазание по канату в три приема. 3.Эстафета
48		Акробатика Лазание Равновесие	ОРУ- с гимнастической палкой 1.КУ-Акробатика (Д.М) 2.Лазание по канату в три приема 3. Ходьба,бег, прыжки, выпады по бревну(д)
49		Лазание Равновесие Опорный прыжок	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Лазание по канату в три приема 2.Повороты, выпады, соскоки на бревне (д) Расхождение (м) на бревне 3.Прыжок через г. Козла СП.»ноги врозь» высота(100-110см) 4. Прыжки со скакалкой 30с, 1 мин.
50		Лазание Равновесие Оп. Прыжок	ОРУ- на гим. Скамейке 1.Опорный прыжок СП. «ноги врозь», высота 100см-110см. 2.Лазание по канату в три приема. 3.Комбинация на бревне (д)
51		Лазание Равновесие Оп. Прыжок Висы	ОРУ- на гим. Скамейке 1.КУ- лазание по канату в три приема 2. Равновесие- подготовка к зачётной комбинации(д)

			3.Висы на перекладине(м)
52	Лазание Равновесие Оп. Прыжок Висы		ОРУ- на гим. Скамейке 1.КУ-комбинация на бревне в равновесии. 2.Лазание по канату в два приема 3.Висы на перекладине (д)

IV

четверть - 16 часов

Разделы программы: Легкая атлетика с кроссовой подготовкой - 12 ч.

Игра «Лапта» – 4 часа

№ урока	Тема урока	Дата	Примечание
I	Лёгкая атлетика – 12часов.		
53		Урок - теории.	1.Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетике. 2.Познакомить с видами легкой атлетики , нормативами и сдачей ГТО. Видеофильм.
54		Высокий и низкий старт Прыжки в длину с места	1.Медленный бег 2 мин.ОРУ. Специальные беговые упр. 2.Обучение низкому старту с опорой на одну руку. 2. Повторить высокий старт. 3.Повторить прыжки в длину с места. 4. Игра. «Перестрелка»
55		Челночный бег 3x10 метров	К.У Челночный бег 3x10 метров
56		Бег 30 метров.	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП. 3.Игра.
57/58		Бег 60 метров.	1.К.У.- бег 60 метров. 2. ОФП. 3.Игра.
59		6 минутный бег	К.У 6 минутный бег 2. ОФП. 3.Игра.
60		Бег 1000 метров.	1.К.У.- бег 1000 метров. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Игра.
61		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2.ОФП. 3.Игра.
62		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2.ОФП.

			3.Игра.
63		Метание мяча.	1.К.У.- метание мяча m-150 г. 2.ОФП. 3.Игра.
64		Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1.К.У.- прыжок в длину с разбега. 2.Игра «Футбол», «Волейбол».
65		Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1.К.У.- прыжок в длину с разбега. 2.Игра «Футбол», «Волейбол».
II	Игра «Русская лапта»		
66		Урок-теории	Краткая характеристика игры «Русская лапта»
67/68		Игра «Русская лапта»	Ловля снарок Тактические действия Игра

Системы оценивания обучающихся:

4.13.1. Отметка «5» ставится, если:

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно;
- в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

4.13.2. Отметка «4» ставится, если:

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно;
- в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

4.13.3. Отметка «3» ставится, если:

- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки;
- в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

4.13.4. Отметка «2» ставится, если:

- упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками;
- в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.