

Рязанская область Сасовский район  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Демушкинская средняя школа»

|                                                                                                           |                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Согласовано:<br>Руководитель филиала<br><u>Г.В.Савина</u><br>« <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>19</u> г. | «Утверждаю»<br>Директор МКОУ «Демушкинская СШ»<br><u>В.Б. Подосинникова</u><br>приказ № <u>223</u> от <u>30 августа</u> 20 <u>19</u> г. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019 / 2020 учебный год

Учитель Кленина Майя Касимовна

Предмет физическая культура

Класс 5-9

Количество часов в неделю 2 за год 68

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Демушкинская СШ» на 2019-2020 учебный год и рассчитана на 68 часа 2 часа в неделю в соответствии с учебником и соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК утвержденным приказом по МКОУ «Демушкинская СШ» от 31.05.2019г. №137.

В Рабочей программе детально раскрыто содержание изучаемого материала, пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития учащихся.

Рабочая программа по физической культуре в 5 -9 классах разработана на основе примерной учебной программы по физической культуре для 5-9 классов, под руководством В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.

Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, программы

Программа разработана на *68 часа в год, из расчета 2 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха,

тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных

знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности,- состояния здоровья, самостоятельных занятий.

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 ч. из расчета 2 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает 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 древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

**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.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (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.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры (баскетбол).**

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю

отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **2. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

## **4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

| № п/п | Вид программного материала   | Кол-во часов |        |         |         |         |
|-------|------------------------------|--------------|--------|---------|---------|---------|
|       |                              | 5 класс      | 6класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| 1     | История легкой атлетики      | 1            | -      |         |         |         |
| 2     | Легкоатлетические упражнения | 20           | 39     | 48      | 48      | 48      |
| 3     | Спортивные игры              | 38           | 3      | 2       | 2       | 2       |
| 4     | Лыжная подготовка            | -            | 14     | 16      | 16      | 16      |
| 5     | Гимнастика                   | 6            | 10     | 2       | 2       | 2       |
| 6     | Резерв                       | 2            | 2      | 2       | 2       | 2       |
| 7     | Итого                        | 68           | 68     | 68      | 68      | 68      |

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

| №<br>Урока | Тема урока                                                                                      | Кол-<br>во<br>часов | Дата |      |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|------|
|            |                                                                                                 |                     | план | факт |
| 1          | ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м                                        |                     |      |      |
| 2          | Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м                                            |                     |      |      |
| 3          | Скоростной бег до 40 м<br>Тестирование<br>3x10                                                  |                     |      |      |
| 4          | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат<br>Тестирование наклон туловища из положения сидя    |                     |      |      |
| 5          | ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места                                |                     |      |      |
| 6          | Совершенствование прыжков в длину разбега<br>Тестирование<br>Подтягивание в висе на перекладине |                     |      |      |
| 7          | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега                                                            |                     |      |      |
| 8          | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега                                                      |                     |      |      |
| 9          | ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель                                                   |                     |      |      |
| 10         | Метание малого мяча в вертикальную цель                                                         |                     |      |      |

|    |                                                                                                 |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 11 | Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов                                          |  |  |  |
| 12 | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов                        |  |  |  |
| 13 | ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут                                                         |  |  |  |
| 14 | Кроссовый бег до 12 минут                                                                       |  |  |  |
| 15 | Кроссовый бег до 13 минут                                                                       |  |  |  |
| 16 | Кроссовый бег до 14 минут                                                                       |  |  |  |
| 17 | Кроссовый бег до 15 минут                                                                       |  |  |  |
| 18 | Кроссовый бег до 16 минут                                                                       |  |  |  |
| 19 | Кроссовый бег до 17 минут                                                                       |  |  |  |
| 20 | Кроссовый бег до 17 минут                                                                       |  |  |  |
| 21 | Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000                                           |  |  |  |
| 22 | ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.                        |  |  |  |
| 23 | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения                     |  |  |  |
| 24 | Удары по воротам на точность                                                                    |  |  |  |
| 25 | Комбинация из освоенных элементов                                                               |  |  |  |
| 26 | Контрольный урок по футболу                                                                     |  |  |  |
| 27 | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам                                                 |  |  |  |
| 28 | ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.                             |  |  |  |
| 29 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении                               |  |  |  |
| 30 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении                                |  |  |  |
| 31 | Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении |  |  |  |

|    |                                                                                |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 32 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой |  |  |  |
| 33 | Ведение мяча с изменением направления движения                                 |  |  |  |
| 34 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости                      |  |  |  |
| 35 | Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости    |  |  |  |
| 36 | Броски в кольцо одной и двумя руками с места                                   |  |  |  |
| 37 | Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения                  |  |  |  |
| 38 | Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения        |  |  |  |
| 39 | Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места                                  |  |  |  |
| 40 | Вырывание и выбивание мяча                                                     |  |  |  |
| 41 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок            |  |  |  |
| 42 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок            |  |  |  |
| 43 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок            |  |  |  |
| 44 | Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо                     |  |  |  |
| 45 | Игровые задания<br>2:1, 3:1                                                    |  |  |  |
| 46 | Игровые задания<br>3:2, 3:3                                                    |  |  |  |
| 47 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол                                     |  |  |  |
| 48 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол                                     |  |  |  |
| 49 | ТБ. Гимнастика, ее история                                                     |  |  |  |

|    |                                                                                    |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    | Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением |  |  |  |
| 50 | Круговая тренировка                                                                |  |  |  |
| 51 | Кувырок вперед                                                                     |  |  |  |
| 52 | Кувырок назад                                                                      |  |  |  |
| 53 | Стойка на лопатках                                                                 |  |  |  |
| 54 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках                                       |  |  |  |
| 55 | «Мост» из положения, лежа на спине                                                 |  |  |  |
| 56 | Комбинация из освоенных элементов                                                  |  |  |  |
| 57 | Контрольный урок комбинация из освоенных элементов                                 |  |  |  |
| 58 | Висы                                                                               |  |  |  |
| 59 | Опорный прыжок                                                                     |  |  |  |
| 60 | Круговая тренировка                                                                |  |  |  |
| 61 | Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.                                      |  |  |  |
| 62 | Упражнения в равновесии                                                            |  |  |  |
| 63 | Прыжки в скакалку в тройках                                                        |  |  |  |
| 64 | Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек                                            |  |  |  |
| 65 | Лазанье по канату в два приема                                                     |  |  |  |
| 66 | Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема                                   |  |  |  |
| 67 | Резервный урок                                                                     |  |  |  |

|    |                |  |  |  |
|----|----------------|--|--|--|
| 68 | Резервный урок |  |  |  |
|----|----------------|--|--|--|

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

| №<br>пп | Тема                                                                                                                                                                        | Кол-во часов | Дата |       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|-------|
|         |                                                                                                                                                                             |              | план | Факт. |
| 1       | Техника безопасности на уроках л/атлетики.<br>Медленный бег. ОРУ в движении.<br>Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1            |      |       |
| 2       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.<br>Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                          | 1            |      |       |
| 3       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.<br>Подвижные игры с элементами л/атл.                                               | 1            |      |       |
| 4       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.<br>Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (                                              | 1            |      |       |
| 5       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).                                                           | 1            |      |       |
| 6       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).                                                                    | 1            |      |       |
| 7       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.<br>Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                                                 | 1            |      |       |
| 8       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.                                                                         | 1            |      |       |
| 9       | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                                                 | 1            |      |       |

|    |                                                                                                                                                                           |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.                                                  | 1 |  |  |
| 11 | ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения. | 1 |  |  |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.                   | 1 |  |  |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.                                                                          | 1 |  |  |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.                                                            | 1 |  |  |
| 15 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).                | 1 |  |  |
| 16 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                  | 1 |  |  |
| 17 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).                                | 1 |  |  |
| 18 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).                         | 1 |  |  |
| 19 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.                                                                                                        | 1 |  |  |
| 20 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                                                   | 1 |  |  |
| 21 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на                                                                                                                                 | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                  |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | брусьях. Упражнения на перекладине.                                                                                              |   |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).             | 1 |  |  |
| 23 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).     | 1 |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).                             | 1 |  |  |
| 25 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).                            | 1 |  |  |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                          | 1 |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                          | 1 |  |  |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                          | 1 |  |  |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                          | 1 |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).             | 1 |  |  |
| 32 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).                            | 1 |  |  |
| 33 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).            | 1 |  |  |
| 34 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                    | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                      |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 35 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                   | 1 |  |  |
| 36 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).                      | 1 |  |  |
| 37 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                   | 1 |  |  |
| 38 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость челночный бег).                                         | 1 |  |  |
| 39 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                                          | 1 |  |  |
| 40 | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                         | 1 |  |  |
| 41 | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.                                                                                                         | 1 |  |  |
| 42 | Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                                            | 1 |  |  |
| 43 | Повороты на месте. Подъемы в гору.                                                                                                                   | 1 |  |  |
| 44 | Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                                            | 1 |  |  |
| 45 | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.                                                                                                        | 1 |  |  |
| 46 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                             | 1 |  |  |
| 47 | Повороты на месте. Спуски с горы.                                                                                                                    | 1 |  |  |
| 48 | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                            | 1 |  |  |
| 49 | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.                                                                                                         | 1 |  |  |
| 50 | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                            | 1 |  |  |
| 51 | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.                                                                                                         | 1 |  |  |
| 52 | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                         | 1 |  |  |
| 53 | Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                                            | 1 |  |  |
| 54 | ТБ на уроках по баскетболу.<br>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.<br>Броски с различных дистанций. | 1 |  |  |
| 55 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций.<br>Эстафеты с элементами баскетбола.                               | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                      |                |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|
| 56 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.                                                     | 1              |  |  |
| 57 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.                                         | 1              |  |  |
| 58 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра.                                                               | 1              |  |  |
| 59 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1              |  |  |
| 60 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.                                             | 1              |  |  |
| 61 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.                                                                   | 1              |  |  |
| 62 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.                                              | 1              |  |  |
| 63 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.                                               | 1              |  |  |
| 64 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.           | 1              |  |  |
| 65 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.                                                                 | 1              |  |  |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.                                                                   | 1              |  |  |
| 67 | Резервный урок                                                                                                                                       | Резервный урок |  |  |
| 68 | Резервный урок                                                                                                                                       | Резервный урок |  |  |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

| №<br>пп | Тема                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов | Дата |       |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|-------|
|         |                                                                                                                                                                                            |              | план | Факт. |
| 1       | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1            |      |       |
| 2       | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                      | 1            |      |       |
| 3       | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.                                                                  | 1            |      |       |
| 4       | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)            | 1            |      |       |
| 5       | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.                                                     | 1            |      |       |
| 6       | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в.                                                                      | 1            |      |       |
| 7       | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.                                            | 1            |      |       |
| 8       | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.                                                                  | 1            |      |       |
| 9       | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости                                                                  | 1            |      |       |

|    |                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                                                                    | 1 |  |  |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                                                                   | 1 |  |  |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.                                                                                       | 1 |  |  |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).                                                                           | 1 |  |  |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                                                                | 1 |  |  |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости                                                                                                    | 1 |  |  |
| 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.                                                                                       | 1 |  |  |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты                                                                                                        | 1 |  |  |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).                                                               | 1 |  |  |
| 19 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 |  |  |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.<br>Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.                                | 1 |  |  |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.                                           | 1 |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.<br>Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.                      | 1 |  |  |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.<br>Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.               | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций. | 1 |  |  |
| 25 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).<br>ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                       | 1 |  |  |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусках.                                                                                                                                   | 1 |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                          | 1 |  |  |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.                                                                                                                                           | 1 |  |  |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                                                                      | 1 |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                                                                          | 1 |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.                                                                                                                            | 1 |  |  |
| 32 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                                      | 1 |  |  |
| 33 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.                                                                                                                                                       | 1 |  |  |
| 34 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                                                   | 1 |  |  |
| 35 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.                                                                                                                                      | 1 |  |  |
| 36 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                                                                   | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                               |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 37 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.                                                                  | 1 |  |  |
| 38 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                       | 1 |  |  |
| 39 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                | 1 |  |  |
| 40 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                     | 1 |  |  |
| 41 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.                                                                      | 1 |  |  |
| 42 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.                                                                                    | 1 |  |  |
| 43 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 44 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                       | 1 |  |  |
| 45 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                              | 1 |  |  |
| 46 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                       | 1 |  |  |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 49 | ТБ на уроках по л/подготовке.<br>Повороты на месте и в движении.                                                                              | 1 |  |  |
| 50 | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                        | 1 |  |  |
| 51 | Попеременный 2-х шажный ход.                                                                                                                  | 1 |  |  |
| 52 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                      | 1 |  |  |
| 53 | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                        | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                          |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 54 | Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                                                                | 1 |  |  |
| 55 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.                                                                                                                         | 1 |  |  |
| 56 | Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                                                                | 1 |  |  |
| 57 | Попеременный 2-х шажный ход.                                                                                                                                             | 1 |  |  |
| 58 | Спуски с горы.                                                                                                                                                           | 1 |  |  |
| 59 | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                              | 1 |  |  |
| 60 | Повороты на месте и в движении.                                                                                                                                          | 1 |  |  |
| 61 | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                                   | 1 |  |  |
| 62 | Повороты на месте и в движении.                                                                                                                                          | 1 |  |  |
| 63 | Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                                                                | 1 |  |  |
| 64 | Попеременный 2-х шажный ход..                                                                                                                                            | 1 |  |  |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу.<br>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. | 1 |  |  |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.               | 1 |  |  |
| 67 | Резервный урок                                                                                                                                                           | 1 |  |  |
| 68 | Резервный урок                                                                                                                                                           | 1 |  |  |

| №<br>пп | Тема                                                                                                                                                                                         | Кол-<br>во<br>часов | Дата |      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|------|
|         |                                                                                                                                                                                              |                     | план | факт |
| 1       | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1                   |      |      |
| 2       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).                                                                        | 1                   |      |      |
| 3       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                                                    | 1                   |      |      |
| 4       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.                                                                                       | 1                   |      |      |
| 5       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                                                    | 1                   |      |      |
| 6       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).                                     | 1                   |      |      |
| 7       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.                                      | 1                   |      |      |
| 8       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                                                    | 1                   |      |      |
| 9       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).                                                                        | 1                   |      |      |
| 10      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                                                       | 1                   |      |      |
| 11      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                                                    | 1                   |      |      |
| 12      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).                          | 1                   |      |      |
| 13      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).                         | 1                   |      |      |
| 14      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.                                                                                    | 1                   |      |      |
| 15      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).                 | 1                   |      |      |
| 16      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.                                                                            | 1                   |      |      |

|    |                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.                                                                                               | 1 |  |  |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).          | 1 |  |  |
| 19 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.                        | 1 |  |  |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.                                              | 1 |  |  |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.                                                                      | 1 |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.                                             | 1 |  |  |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.                                                                                    | 1 |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | 1 |  |  |
| 25 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.                                                                                          | 1 |  |  |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                                                                | 1 |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                                                        | 1 |  |  |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                              | 1 |  |  |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                                       | 1 |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                                         | 1 |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                                                                | 1 |  |  |
| 32 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.                                                                                                                                        | 1 |  |  |
| 33 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                                                                           | 1 |  |  |
| 34 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                                             | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 35 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).            | 1 |  |  |
| 36 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 37 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                    | 1 |  |  |
| 38 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.                                                  | 1 |  |  |
| 39 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                             | 1 |  |  |
| 40 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                 | 1 |  |  |
| 41 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.                                                                 | 1 |  |  |
| 42 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).      | 1 |  |  |
| 43 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                             | 1 |  |  |
| 44 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.                                                                                        | 1 |  |  |
| 45 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.                                                           | 1 |  |  |
| 46 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                             | 1 |  |  |
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.                                                           | 1 |  |  |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                             | 1 |  |  |
| 49 | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.                                        | 1 |  |  |
| 50 | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.                                                                    | 1 |  |  |
| 51 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.                                                    | 1 |  |  |
| 52 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.                                                                      | 1 |  |  |
| 53 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.                                                                | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                 |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 54 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                        | 1 |  |  |
| 55 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы                                                                                                 | 1 |  |  |
| 56 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.                                                                     | 1 |  |  |
| 57 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                       | 1 |  |  |
| 58 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                                        | 1 |  |  |
| 59 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.                                                                                 | 1 |  |  |
| 60 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.                                                                                       | 1 |  |  |
| 61 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы                                                                                                 | 1 |  |  |
| 62 | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.                                                         | 1 |  |  |
| 63 | Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..                                                                         | 1 |  |  |
| 64 | Переход с попеременного на одновременный ход.                                                                                                   | 1 |  |  |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу.<br>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке.<br>Учебная игра. | 1 |  |  |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты                                 | 1 |  |  |
| 67 | Резервный урок                                                                                                                                  | 1 |  |  |
| 68 | Резервный урок                                                                                                                                  | 1 |  |  |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

| №<br>пп | Тема, содержание урока                                                                                                                                  | Дата |      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|         |                                                                                                                                                         | План | Факт |
| 1       | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |      |      |
| 2       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                   |      |      |
| 3       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                  |      |      |
| 4       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |      |      |
| 5       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).                                  |      |      |
| 6       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).               |      |      |
| 7       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.                                      |      |      |
| 8       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                           |      |      |
| 9       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).                         |      |      |
| 10      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).                  |      |      |
| 11      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.                                      |      |      |
| 12      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).                      |      |      |
| 13      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.                              |      |      |
| 14      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.                                      |      |      |
| 15      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).               |      |      |

|    |                                                                                                                                                                                   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.                                                       |  |  |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).                                                            |  |  |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).                |  |  |
| 19 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.                      |  |  |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.                 |  |  |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.                                                                                  |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты.                                                                 |  |  |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.                                                                                  |  |  |
| 25 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).                                                      |  |  |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).                                                                                             |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                      |  |  |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                       |  |  |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                                                    |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                                                    |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).                                                |  |  |
| 32 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.                                                 |  |  |
| 33 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный                                                                        |  |  |

|    |                                                                                                                                                         |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | бег).                                                                                                                                                   |  |  |
| 34 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                      |  |  |
| 35 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.                                                                            |  |  |
| 36 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).<br>Эстафеты с использованием элементов гимнастики. |  |  |
| 37 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.           |  |  |
| 38 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                |  |  |
| 39 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                                          |  |  |
| 40 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                      |  |  |
| 41 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                     |  |  |
| 42 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).                                                           |  |  |
| 43 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                |  |  |
| 44 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                                  |  |  |
| 45 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.                                                                 |  |  |
| 46 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.           |  |  |
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                                      |  |  |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.                |  |  |
| 49 | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.                                               |  |  |
| 50 | Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).                                                                                                |  |  |
| 51 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.                                                                           |  |  |
| 52 | Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.                                                                                                            |  |  |
| 53 | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)                                                                                                       |  |  |
| 54 | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.                                                                             |  |  |
| 55 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.                                                                                                          |  |  |
| 56 | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).                                                                                                      |  |  |
| 57 | Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.                                                                                            |  |  |
| 58 | Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).                                                                                |  |  |

|    |                                                                                                                                                 |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 59 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.                                                                   |  |  |
| 60 | Подъем в гору. Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м)                                                                                             |  |  |
| 61 | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.                                                                     |  |  |
| 62 | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.                                                                                                  |  |  |
| 63 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).                                                        |  |  |
| 64 | Подъем в гору. Спуски с горы.                                                                                                                   |  |  |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. |  |  |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.                   |  |  |
| 67 | Резервный урок                                                                                                                                  |  |  |
| 68 | Резервный урок                                                                                                                                  |  |  |

