**«Утверждаю»**
Директор школы
Саввин А.Ю.
Приказ № 104
«30» августа 2019г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**основная общеобразовательная школа с. Екатериновка**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре**
**основного общего образования**

**Составитель –**
**учитель физического воспитания**
**Попов Евгений Иванович**

**с. Екатериновка**
**2019 г.**

***1.Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования***

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры

своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты освоения ООП**

**Регулятивные УУД**

1Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

-идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

-выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

-ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

-обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

-определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

-определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

-выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
-определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
-описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
-планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
-определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
-систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
-отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
-находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
-работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
-устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
-сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
-определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
-анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
-свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
-оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
-обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

-фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
-соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
-самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
-ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
-демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
-подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
-выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
-выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
-объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
-выделять явление из общего ряда других явлений;
-определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
-строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
-строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

-излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
-самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
-вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
-объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
-выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
-делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
2.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
-обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
-определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
-создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
-строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
-создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
-преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
-переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
-строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
-анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
-Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
-находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
-ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
-устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
-резюмировать главную идею текста;

-преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
-критически оценивать содержание и форму текста.
3.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
-определять свое отношение к природной среде;
-анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
-проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
-прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
-распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
-выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
4. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:
-определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
-осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
-формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
-соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

1Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
-определять возможные роли в совместной деятельности;
-играть определенную роль в совместной деятельности;
-принимать позицию собеседника, понимая позицию другогоразличать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
-определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
-корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

-критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
-предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
-выделять общую точку зрения в дискуссии;
-договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
-организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
-устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
2.Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:
-определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
-отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
-представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
-соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
-высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
-принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
-создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
-использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
-использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
-делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:
-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
-выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи

своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
-выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
-использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты освоения ООП**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**2. Содержание курса**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность[1]**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:[2] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**3. Тематическое планирование 5 класс**

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | История и современное развитие физической культур. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 4 |
| 2 | Современное представление о физической культуре | 3 |
| 3 | Физическая культура человека | 2 |
| 4 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | 12 |
| 5 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 5 |
| 6 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| 8 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 13 |
| 9 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики | 8 |
| 10 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика | 5 |
| 11 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Правила спортивных игр | 8 |
| 12 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения в метании малого мяча. | 6 |
| 13 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжковые упражнения. | 3 |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 4 |
| 15 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол | 3 |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. | 5 |
| 17 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. | 15 |
| 18 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. | 2 |
| | **В с е г о** | 102 |

**Тематическое планирование 6 класс**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Современное представление о физической культуре (основные понятия) | 1 |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения | 12 |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжковые упражнения. | 5 |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность. . Упражнения в метании малого мяча. | 4 |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность . Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. | 1 |
| 6 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Подвижные игры. | 16 |
| 7 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 12 |
| 8 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 8 |
| 9 | Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом | 1 |
| 10 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации | 11 |
| 11 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 12 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами | 9 |
| 13 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъемы, спуски. | 4 |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Повороты. Торможение. | 2 |
| 15 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*. | 5 |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. | 2 |
| 17 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | 3 |
| 18 | История и современное развитие физической культуры | 2 |
| 19 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 2 |
| 20 | Оценка эффективности занятий физической культурой. | 1 |
| **В с е г о** | | **102** |

**Тематическое планирование 7 класс**

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | Физическая культура человека | 1 |
| 2 | Легкая атлетика: беговые упражнения | 4 |
| 3 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 2 |
| 4 | Правила спортивных игр. Игры по правилам | 19 |
| 5 | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 5 |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. | 2 |
| 7 | Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |
| 8 | Преодоление препятствий разной сложности. | 3 |
| 9 | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила | 1 |
| 10 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 9 |
| 11 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 9 |
| 12 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 13 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 |
| 14 | Акробатические упражнения и комбинации | 3 |
| 15 | Передвижение в висах и упорах. | 3 |
| 16 | Прикладная физическая подготовка: лазание. | 2 |
| 17 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | 4 |
| 18 | Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 3 |
| 19 | Физическая культура в современном обществе. | 1 |
| 20 | История и современное развитие физической культуры | 1 |
| 21 | Передвижение на лыжах разными способами. | 6 |
| 22 | Торможения. | 2 |
| 23 | Подъёмы и спуски. | 1 |
| 24 | Повороты. | 3 |
| 25 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. | 6 |

| | | |
|---|---|---|
| 26 | Техника движений и ее основные показатели. | 1 |
| 27 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |
| 28 | Плавание. | 4 |
| 29 | Организация досуга средствами физической культуры. | 1 |
| 30 | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 1 |
| **В с е г о** | | **102** |

**Тематическое планирование 8 класс.**

| Разделы и темы. | Количество часов. |
|---|---|
| **Современное представление о физической культуре** | **2** |
| 1. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | 1 |
| 2.Подготовка к сдаче норм ГТО | 1 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |
| 3. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |
| | |
| **История и современное развитие физической культуры** | **1** |
| 4.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | 1 |
| **Физическая культура человека** | **1** |
| Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом | 1 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | 97 |
| 5. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 18 |
| 6. Легкая атлетика. Низкий старт, спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. | 19 |
| 7. Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила* (игра лапта). | 40 |
| 8. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. | 18 |
| 9. Плавание Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 2 |
| **Итого** | 102 |

**Тематическое планирование в 9 классе.**

| Разделы и темы. | Количество часов. |
|---|---|
| **Физическая культура человека** | **2** |
| 1.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом | 1 |
| 2.Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |
| **История и современное развитие физической культуры** | **4** |
| 3.Физическая культура в современном обществе. | 1 |
| 4..Олимпийское движение в России. | 1 |
| 5.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | 1 |
| 6.Организация и проведение пеших туристических походов. | 1 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** |
| 7.Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры | 1 |
| 8.Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств | 1 |
| **Современное представление о физической культуре** | **1** |
| 9.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| | |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** | **1** |
| 10.Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | 92 |
| 11. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. | 18 |
| 12. Легкая атлетика. *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный,* эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. | 25 |
| 13. Спортивные игры. технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе. Футбол - передача мяча, ведение | 29 |

| | |
|---|---|
| мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | |
| 14. Лыжная подготовка. основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. | 18 |
| 15. Плавание Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 2 |
| **Итого** | 102 |

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено на заседании | Рассмотрено | Утверждаю |
| МО протокол № 1 | на педагогическом совете | Директор школы |
| От 28.08.2019 г. | Протокол № 1 от | Саввин А.Ю |
| | 30.08.2019 г | Приказ от 30.08.2019 г №104 |

**Календарно тематическое планирование**

**на 2019-2020 уч. год**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов:

в неделю 3

в год (согласно учебного плана школы) 102

Класс 5

Учитель Попов Е.И.

Учебник Виленский М.Я., В.И. Лях

Рабочая программа (на основании которой разработано календарно-тематическое планирование Виленский М.Я., В.И. Лях

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

| № п/п | Тема урока | Дата проведения | Дата корректировки |
|---|---|---|---|
| 1 | ТБ на уроках физкультуры. Олимпийское движение в России. | 2.09 | |
| 2 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Тестирование (бег 30м., прыжок с места, пресс 30сек.) | 5.09 | |
| 3 | Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Встречная эстафета | 6.09 | |
| 4 | Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (наклон вперёд, подтягивание) | 9.09 | |
| 5 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 60 м . | 12.09 | |
| 6 | Правила спортивных игр. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | 13.09 | |
| 7 | ТБ. Прикладная физическая подготовка: прыжки. Прыжок в длину с разбега | 16.09 | |
| 8 | Прикладная физическая подготовка: прыжки. Совершенствование прыжков в длину с разбега | 19.09 | |
| 9 | Физическое развитие человека. Подвижная игра «Попади в мяч». | 20.09 | |
| 10 | Прикладная физическая подготовка: прыжки. Прыжок в длину с7 – 9 шагов разбега | 23.09 | |
| 11 | Контрольный урок. Прикладная физическая подготовка: прыжки. Прыжок в длину с разбега | 26.09 | |
| 12 | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Соревнование «Кто дальше прыгнет?». | 27.09 | |
| 13 | ТБ. Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10минут | 30.09 | |
| 14 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель | 3.10 | |
| 15 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Подвижная игра «Салки» | 4.10 | |
| 16 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов | 7.10 | |
| 17 | Контрольный урок. Упражнения в метании малого мяча. | 10.10 | |
| 18 | Игры по правилам. Подвижная игра ««Бездомный заяц». | 11.10 | |
| 19 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Кросс по пересеченной местности 1000м. | 14.10 | |
| 20 | ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 17.10 | |
| 21 | Коррекции осанки и телосложения. Подвижная игра «Передал - садись». | 18.10 | |
| 22 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 21.10 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 23 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепление. | 24.10 | |
| 24 | Подвижная игра «Борьба за мяч». | 25.10 | |
| 25 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Ведение мяча. | | |
| 26 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Ведение мяча с изменением направления движения | | |
| 27 | Организация досуга средствами физической культуры. Игра «Не давай мяч водящему». | | |
| 28 | Правила спортивных игр. Баскетбол. | | |
| 29 | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий | | |
| 30 | Игра в мини-баскетбол. | | |
| 31 | ТБ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. | | |
| 32 | Акробатические упражнения и комбинации .Кувырок вперед | | |
| 33 | Спортивные игры и эстафеты. | | |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации . Кувырок назад. | | |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад перекатом и стойка на лопатках | | |
| 36 | Подвижная игра «Вызов номеров». | | |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации .«Мост» из положения, лежа на спине | | |
| 38 | Контрольный урок по теме «Акробатические упражнения и комбинации» | | |
| 39 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Подвижная игра « Перебежка с выручкой» | | |
| 40 | ТБ. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Упражнения на перекладине. Висы | | |
| 41 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок | | |
| 42 | Техника движений и ее основные показатели. Спортивные игры и эстафеты. | | |
| 43 | Общефизическая подготовка. Тестирование: сгибание разгибание рук в упоре. | | |
| 44 | Прыжковые упражнения. Прыжки в скакалку в тройках | | |
| 45 | Прыжковые упражнения. Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек | | |
| 46 | Прикладная физическая подготовка: лазание. Лазанье по канату в два приема | | |
| 47 | Контрольный урок. Прикладная физическая подготовка: лазание Лазанье по канату в два приема | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 48 | Здоровье и здоровый образ жизни. Обеспечение безопасности занятий. Игра «Пионербол» | | |
| 49 | ТБ на уроках физкультуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | | |
| 50 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды. | | |
| 51 | Лыжная эстафета. | | |
| 52 | Лыжные гонки. Техника попеременного 2-х шажного хода | | |
| 53 | Лыжные гонки .Техника попеременного 2-х шажного хода. Бег до 2 км. | | |
| 54 | Салки на лыжах. | | |
| 55 | Лыжные гонки. Техника одновременного бесшажного хода.. Бег 1.5 км | | |
| 56 | Торможения. Торможение плугом. Бег 2 км. | | |
| 57 | Подвижная игра «Снежная крепость» | | |
| 58 | Подъёмы. Подъём полуёлочкой. Спуск с торможением. Бег 1,5 км. | | |
| 59 | Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный 2-х шажный ход. Бег 2км. | | |
| 60 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный ход. Бег 2км. | | |
| 61 | Передвижение на лыжах разными способами Коньковый ход. Бег 1,5 км. | | |
| 62 | Повороты. Поворот переступанием. Бег 2 км. | | |
| 63 | Лыжная эстафета: спуск с горы, торможение, поворот. | | |
| 64 | Контроль: бег 2км на время. | | |
| 65 | Передвижение на лыжах разными способами. Закрепление. | | |
| 66 | Игры и эстафеты на лыжах | | |
| 67 | Лыжные гонки. Марш-бросок до 3км. | | |
| 68 | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | | |
| 69 | ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | | |
| 70 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. | | |
| 71 | Правила спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | | |
| 72 | Правила спортивных игр. Подвижная игра в волейбол. | | |
| 73 | Правила спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками | | |
| 74 | Правила спортивных игр. Прием мяча двумя руками снизу | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 75 | Подвижные игры и эстафеты с мячом. | | |
| 76 | Правила спортивных игр. Прием мяча через сетку | | |
| 77 | Правила спортивных игр. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки | | |
| 78 | Контрольный урок по теме «Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол» | | |
| 79 | ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. | | |
| 80 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение, остановка, пас, удар. | | |
| 81 | Подвижная игра «Ловишки» | | |
| 82 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол . Ведение/змейка/ и остановка мяча | | |
| 83 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Обманные движения. | | |
| 84 | Игра в мини-футбол. | | |
| 85 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. | | |
| 86 | Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | | |
| 87 | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лапта. | | |
| 88 | Техника безопасности на занятиях по плаванию.<br>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. | | |
| 89 | Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. | | |
| 90 | Подвижная игра в пионербол. | | |
| 91 | ТБ. Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | | |
| 92 | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат<br>Тестирование наклон туловища из положения сидя | | |
| 93 | ТБ. Прыжковые упражнения. Эстафеты с бегом. Прыжками. | | |
| 94 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с7 – 9 шагов разбега | | |
| 95 | Контрольный урок по теме «Прыжковые упражнения.» Прыжок в длину с разбега | | |
| 96 | Подвижная игра «Салки» | | |
| 97 | ТБ. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов | | |
| 98 | Упражнения в метании малого мяча. Метание в вертикальную цель. | | |
| 99 | Игра в мини-футбол | | |
| 100 | Упражнения в метании малого мяча. Метание в горизонтальную цель. | | |
| 101 | Упражнения в метании малого мяча. Закрепление. | | |
| 102 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | | |

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено на заседании | Рассмотрено | Утверждаю |
| МО протокол № 1 | на педагогическом совете | Директор школы |
| От 28.08.2019 г. | Протокол № 1 от | Саввин А.Ю |
| | 30.08.2019 г | Приказ от 30.08.2019 г №104 |

**Календарно тематическое планирование**

**на 2019-2020 уч. год**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов:

в неделю 3

в год (согласно учебного плана школы) 102

Класс 6

Учитель Попов Е.И.

Учебник Виленский М.Я., В.И. Лях

Рабочая программа (на основании которой разработано календарно-тематическое планирование Виленский М.Я., В.И. Лях

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

| № п\п. | Тема урока | Дата проведения | Дата корректировки |
|---|---|---|---|
| 1. | Спорт и спортивная подготовка. Подготовка к сдаче физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». | 2.09 | |
| 2. | Легкая атлетика: беговые упражнения .Старт с опорой на одну рук. Спортивная ходьба. | 3.09 | |
| 3 | Соревнования в беге на короткие дистанции. Игра «Кто быстрее» | 5.09 | |
| 4 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Низкий старт. Эстафетный бег 4 х 100 м. | 9.09 | |
| 5 | Легкая атлетика: беговые упражнения .Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. и 30 м. | 10.09 | |
| 6 | Игра «мини-футбол». Передача мяча, ведение мяча, использование корпуса. | 12.09 | |
| 7 | Легкая атлетика: беговые упражнения . Учет бега на короткие дистанции. 30,60,100 м.. | 16.09 | |
| 8 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Повторение техники кроссового бега 1000 м. | 17.09 | |
| 9 | Подвижная игра «Выбивалы» | 19.09 | |
| 10. | Упражнения в метании малого мяча. | 23.09 | |
| 11. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции 400 м. | 24.09 | |
| 12. | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра «Лапта» | 26.09 | |
| 13. | Упражнения, ориентированные на выносливости. Кроссовый бег 1500 м. | 30.09 | |
| 14. | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. | 1.10 | |
| 15. | Эстафеты с бегом и прыжками. | 3.10 | |
| 16. | Правила ТБ при игре в баскетбол. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол . | 7.10 | |
| 17. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника ведения мяча.. | 8.10 | |
| 18. | Игра в баскетбол. | 10.10 | |
| 19. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Броски мяча в «корзину» после ведения и остановки мяча | 14.10 | |
| 20. | Учебная игра «Баскетбол». | 15.10 | |
| 21. | Правила ТБ при игре в волейбол. Нижняя прямая подача. | 17.10 | |
| 22. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 21.10 | |
| 23. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Закрепление техники нижней прямой подачи. | 22.10 | |
| 24. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 24.10 | |
| 25. | Олимпийские игры древности | | |
| 26. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 27. | Эстафеты с лазанием и перелазанием. | | |
| 28. | Гимнастика с основами акробатики. «Мост» из положения стоя | | |
| 29. | Акробатические упражнения и комбинации. Размахивание в упоре на параллельных брусьях. | | |
| 30. | Подвижная игра в пионербол. | | |
| 31. | Акробатические упражнения и комбинации.Опорный прыжок: «ноги врозь». Кувырок вперед . | | |
| 32. | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | | |
| 33. | Эстафеты с гимнастическими предметами. Висы и упоры. | | |
| 34. | Гимнастика с основами акробатики.Опорный прыжок (учёт). Преодоление гимнастической полосы препятствий. | | |
| 35. | Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование акробатических элементов. | | |
| 36. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств ( гибкости, ловкости). Подвижные игры со скакалками. | | |
| 37. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | | |
| 38. | Гимнастика с основами акробатики. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | | |
| 39. | Подвижная игра «Японские салки» | | |
| 40. | Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату в два приёма. Упражнения на низкой перекладине. | | |
| 41. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации. | | |
| 42. | Подвижная игра «Невод». | | |
| 43. | Акробатические упражнения и комбинации. Упражнение на перекладине и гимнастическом бревне. | | |
| 44. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча. | | |
| 45. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Учебная игра. | | |
| 46. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол Подвижные игры с элементами волейбола. | | |
| 47. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём мяча после подачи. | | |
| 48. | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой | | |
| 49. | Организация досуга средствами физической культуры. Подвижная игра «Пионербол» | | |
| 50. | ТБ. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Попеременный двухшажный ход. | | |
| 51. | Подвижные игры. Эстафеты на лыжах. | | |
| 52. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Одновременный двухшажный ход. | | |
| 53. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повторение техники бесшажного одновременного хода. | | |
| 54. | Эстафеты и подвижные игры. | | |
| 55. | Подъемы, спуски. Подъем «ёлочкой». Преодоление ворот при спуске. Прохождение 3 км. | | |
| 56. | Торможение. Торможение «плугом | | |
| 57. | Эстафета «Кто быстрее?» | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 58. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 3 км. | | |
| 59. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором» | | |
| 60. | Соревнования на дистанции 2км. | | |
| 61. | Повороты. Повороты переступанием в движении . | | |
| 62. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники изученных лыжных ходов | | |
| 63. | Соревнования на дистанции 3 км-мальчики, 2 км-девочки. | | |
| 64. | Спуски. Повороты. Повторение техники поворотов вправо и влево при спусках | | |
| 65. | Подъёмы. Подъем «ёлочкой». | | |
| 66. | Гонка на дистанции 2 км . Подвижные игры | | |
| 67. | Спуски. Совершенствование техники спусков со склона, подъемов | | |
| 68. | Оценка эффективности занятий. | | |
| 69. | Подвижная игра в волейбол. | | |
| 70. | Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | |
| 71. | Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. | | |
| 72. | Правила спортивных игр. Совершенствование техники приема и передачи мяча. | | |
| 73. | Правила спортивных игр. Игра в «Пионербол» | | |
| 74. | Правила спортивных игр. Учебно-тренировочная игра «Волейбол». | | |
| 75. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Перемещение в стойке игрока приставными шагами. | | |
| 76. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Освоение ударов по мячу. | | |
| 77. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Закрепление техники владения мячом. | | |
| 78 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Закрепление техники перемещений и владения мячом. | | |
| 79. | Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе | | |
| 80. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол .Повторение техники ведения мяча. | | |
| 81. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Передачи мяча в движении в парах. | | |
| 82. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол . Закрепление техники ведения и передачи мяча. | | |
| 83. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол . Учебная игра в баскетбол.. | | |
| 84. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол .Совершенствование техники ведения, передачи и бросков мяча. | | |
| 85. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол . Передача мяча двумя руками от груди. | | |
| 86. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол . Техника бросков мяча в «корзину». | | |
| 87. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол .Освоение индивидуальной техники защиты. | | |
| 88. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол . Учебная игра. | | |
| 89. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 60 м; Игра в «лапту» | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 90. | Подвижная игра «Лапта» | | |
| 91. | Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. | | |
| 92. | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. | | |
| 93. | Подвижная игра «Японские салки» | | |
| 94. | Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. | | |
| 95. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30м. Челночный бег. | | |
| 96. | Прыжковые упражнения . Подвижная игра «Лапта» | | |
| 97. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | | |
| 98. | Упражнения в метании малого мяча. | | |
| 99. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Шестиминутный бег. | | |
| 100. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Полоса препятствий. Бег 60м. | | |
| 101. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 100м. | | |
| 102. | Подвижные игры и эстафеты. | | |

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено на заседании | Рассмотрено | Утверждаю |
| МО протокол № 1 | на педагогическом совете | Директор школы |
| От 28.08.2019 г. | Протокол № 1 от | _____ Саввин А.Ю |
| | 30.08.2019 г | Приказ от 30.08.2019 г |
| | | №104 |

**Календарно тематическое планирование**

**на 2019-2020 уч. год**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов:

в неделю ___3__

в год (согласно учебного плана школы) _102__

Класс _____7_____

Учитель ___Попов Е.И.

Учебник Виленский М.Я., В.И. Лях

Рабочая программа (на основании которой разработано календарно-тематическое планирование Виленский М.Я., В.И. Лях

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

| № урока. | Содержание учебного материала. | Дата проведения | Фактическая дата проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 3.09 | |
| 2. | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Беговые упражнения. Спортивная ходьба | 5.09 | |
| 3 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30 м с низкого старта. Игра «Футбол». | 6.09 | |
| 4 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. | 10.09 | |
| 5 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости). | 12.09 | |
| 6 | Подвижная игра «Лапта». | 13.09 | |
| 7 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Шестиминутный бег. | 17.09 | |
| 8 | Прикладная физическая подготовка: прыжки. Прыжки в длину «согнув ноги». | 19.09 | |
| 9 | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. | 20.09 | |
| 10. | Упражнения в метании малого мяча. | 24.09 | |
| 11. | Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 26.09 | |
| 12. | Упражнения в метании малого мяча. Подвижная игра «Лапта». | 27.09 | |
| 13. | Преодоление препятствий разной сложности. | 1.10 | |
| 14. | Преодоление препятствий разной сложности.. Бег на длинные дистанции. | 3.10 | |
| 15. | Правила ТБ при игре в баскетбол. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 4.10 | |
| 16. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Эстафеты баскетболиста. | 8.10 | |
| 17. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча, броски в кольцо | 10.10 | |
| 18. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. П/игры. | 11.10 | |
| 19. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепление. | 15.10 | |
| 20. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения и бросков мяча. | 17.10 | |
| 21. | Учебная игра «Баскетбол». | 18.10 | |
| 22. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием и передача мяча. | 22.10 | |
| 23. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча. | 24.10 | |
| 24. | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Эстафеты и подвижные игры. | 25.10 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25. | Оценка эффективности занятий . Подготовка к сдаче норм ГТО | | |
| 26. | Акробатические упражнения и комбинации | | |
| 27. | Подвижная игра «Кто сильнее?» | | |
| 28. | Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по наклонной скамейке. | | |
| 29. | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад, вперёд, стойка на лопатках. | | |
| 30. | Линейная эстафета с бегом. | | |
| 31. | Передвижение в висах и упорах | | |
| 32. | Передвижение в висах и упорах. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | | |
| 33. | Подвижная игра «Перебежка с выручкой» | | |
| 34. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Комбинации на бревне. Опорный прыжок. | | |
| 35. | Передвижение в висах и упорах. Упражнения в висе. Опорный прыжок. | | |
| 36. | Спортивные игры и эстафеты.. | | |
| 37. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне. | | |
| 38. | Прикладная физическая подготовка: лазание. | | |
| 39. | Эстафета по полосе препятствий. | | |
| 40. | Прикладная физическая подготовка: лазание. Закрепление. | | |
| 41. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах .Закрепление техники упражнений на перекладине и гимнастическом бревне. | | |
| 42. | Подвижная игра « Кто быстрее?» | | |
| 43. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники. | | |
| 44. | Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | | |
| 45. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости). | | |
| 46. | Подвижные игры с элементами волейбола. | | |
| 47. | Учебная игра «Волейбол». | | |
| 48. | Физическая культура в современном обществе. Весёлые старты. | | |
| 49. | Требования техники безопасности во время лыжной подготовки. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. | | |
| 50. | Передвижение на лыжах разными способами. Повторение техники попеременного двухшажного хода. | | |
| 51. | Салки на лыжах. | | |
| 52. | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. | | |
| 53. | Передвижение на лыжах разными способами. Повторение техники бесшажного одновременного хода | | |
| 54. | Катание на лыжах с горы. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 55. | Торможения. Торможение плугом. Совершенствование техники подъема елочкой. | | |
| 56. | Подъёмы и спуски. | | |
| 57. | Подвижные игры без лыж. Преодоление препятствий. | | |
| 58. | Торможения. Совершенствование техники торможения плугом. | | |
| 59. | Передвижение на лыжах разными способами . Развитие скоростных качеств | | |
| 60. | Подвижные игры на лыжах. | | |
| 61. | Передвижение на лыжах разными способами. Попеременные ходы. Развитие выносливости. | | |
| 62. | Передвижение на лыжах разными способами Совершенствование техники изученных лыжных ходов | | |
| 63. | Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3 км. | | |
| 64. | Повороты. Слалом. | | |
| 65. | Повороты. Закрепление. | | |
| 66. | Лыжная эстафета. | | |
| 67. | Совершенствование техники поворотов. | | |
| 68. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча через сетку. | | |
| 69. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Закрепление техники приема и передачи мяча. Двусторонняя игра. | | |
| 70. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Боковая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками.. | | |
| 71. | Техника нижней прямой подачи. | | |
| 72. | Двусторонняя учебная игра в волейбол.. | | |
| 73. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Закрепление техники нападающего удара. | | |
| 74. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | | |
| 75. | Игра «Волейбол». | | |
| 76. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Передачи и остановка мяча в футболе. | | |
| 77. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. | | |
| 78. | Игра «Квадрат» | | |
| 79. | Техника движений и ее основные показатели. | | |
| 80. | Закаливание. | | |
| 81. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Повторение технических элементов игры в футбол. | | |
| 82. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом. | | |
| 83. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Передача мяча, ведение мяча. | | |
| 84. | Учебная игр в футбол. | | |
| 85. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепление техники ведения мяча. | | |
| 86. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Повторение техники бросков. | | |
| 87. | Учебная игра в баскетбол. . | | |
| 88. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Броски в кольцо, действия нападающего. | | |
| 89. | Передача мяча со сменой мест | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 90. | Подвижная игра «Лапта». | | |
| 91. | Прикладная физическая подготовка: бег .Барьерный бег. Эстафетный бег. | | |
| 92. | Прикладная физическая подготовка: бег .Техника спринтерского бега. | | |
| 93. | Эстафета с бегом, прыжками. | | |
| 94. | Плавание. | | |
| 95. | Плавание. Освоение техники плавания. | | |
| 96. | Плавание на груди и спине вольным стилем | | |
| 97. | Прикладная физическая подготовка: прыжки. | | |
| 98. | Прикладная физическая подготовка: прыжки. Прыжки в длину «согнув ноги». | | |
| 99. | Подвижная игра в мини-футбол.. | | |
| 100. | Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Лапта». | | |
| 101. | Зачётный урок по пройденному материалу. | | |
| 102. | Организация досуга средствами физической культуры. | | |

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено на заседании | Рассмотрено | Утверждаю |
| МО протокол № 1 | на педагогическом совете | Директор школы |
| От 28.08.2019 г. | Протокол № 1 от | _____ Саввин А.Ю |
| | 30.08.2019 г | Приказ от 30.08.2019 г |
| | | №104 |

**Календарно тематическое планирование**

**на 2019-2020 уч. год**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов:

в неделю 3

в год (согласно учебного плана школы) 102

Класс 8

Учитель Попов Е.И.

Учебник Виленский М.Я., В.И. Лях

Рабочая программа (на основании которой разработано календарно-тематическое планирование Виленский М.Я., В.И. Лях

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 8 классе**

| № урока. | Содержание учебного материала. | Дата проведения | Фактическая дата проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 2.09 | |
| 2. | Низкий старт. Развитие скоростных способностей. Челночный бег. | 5.09 | |
| 3. | Совершенствование техники низкого старта. Стартовый разгон. Спортивная ходьба. | 6.09 | |
| 4. | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подтягивание. Кроссовая подготовка. | 9.09 | |
| 5 | Челночный бег. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. П/игра «Лапта». | 12.09 | |
| 6 | Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Прыжки в длину с места П/игры. | 13.09 | |
| 7 | Прыжки в длину с места. Метание малого мяча. Эстафетный бег. | 16.09 | |
| 8 | Наклоны туловища вперёд из положения сидя. Метание малого мяча. Закрепление техники эстафетного бега. | 19.09 | |
| 9 | Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | 20.09 | |
| 10. | Прыжки в длину. Полоса препятствий. Подвижные игры и эстафеты. | 23.09 | |
| 11. | Техника метания малого мяча. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. | 26.09 | |
| 12. | Совершенствование техники ведения и передачи мяча. | 27.09 | |
| 13. | Бросок мяча в «корзину» после ведения (разучивание). | 30.09 | |
| 14. | Бросок мяча в «корзину» после ведения (закрепление). | 3.10 | |
| 15. | Закрепление техники бросков. | 4.10 | |
| 16. | Совершенствование техники ведения и передачи мяча. | 7.10 | |
| 17. | Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра «Баскетбол». | 10.10 | |
| 18. | Совершенствование техники ведения и бросков мяча. | 11.10 | |
| 19. | Учебная игра «Баскетбол». | 14.10 | |
| 20. | Правила ТБ при игре в волейбол. Нижняя прямая подача. | 17.10 | |
| 21. | Закрепление техники нижней прямой подачи, приема и передачи мяча. | 18.10 | |
| 22. | Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча. Эстафеты волейболиста. | 21.10 | |
| 23. | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Учебная игра «волейбол». | 24.10 | |
| 24. | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.. | 25.10 | |
| 25. | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 26. | Строевые упражнения. Длинный кувырок (мальч.). «Мост» и поворот в упор стоя на 1 колене (девоч.) | | |
| 27. | Опорный прыжок. Упражнения в висе. Акробатические упражнения и комбинации. | | |
| 28. | Страховка и само страховка. Акробатика. Лазание по канату. П/игры. | | |
| 29. | Стойка на голове и руках. Переворот в сторону. | | |
| 30. | Совершенствование раннее изученных акробатических элементов. | | |
| 31. | Длинный кувырок прыжком. «Мост» из положения стоя. | | |
| 32. | Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперед и назад. Стойка на предплечьях. | | |
| 33. | Подъём махом назад ноги врозь. Комбинация на бревне. Акробатика. | | |
| 34. | Из виса на н/ж толчком подъем в упор на в/ж. подъём переворотом. | | |
| 35. | Подъём завесом вне (м.). Из виса на под коленках через стойку на руках в упор присев. Опорный прыжок. | | |
| 36. | Упражнения на перекладине. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Опорный прыжок. | | |
| 37. | «Мост» из положения стоя. Лазание по канату. Опорный прыжок. Подъём переворотом махом. | | |
| 38. | Подтягивание в висе. Опорный прыжок Закрепление техники упражнений на гимнастическом бревне. | | |
| 39. | Стойка на голове. Лазание по канату. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях. | | |
| 40. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Упражнения на низкой перекладине. | | |
| 41. | Закрепление техники упражнений на перекладине и гимнастическом бревне. | | |
| 42. | Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | | |
| 43. | Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатика. Упражнения на перекладине и гимнастическом бревне. | | |
| 44. | Упражнения на перекладине и гимнастическом бревне (зачет). | | |
| 45. | Броски мяча после ведения | | |
| 46. | Совершенствование техники ведения и бросков мяча. | | |
| 47. | Учебная игра «Баскетбол» | | |
| 48. | Закаливание. | | |
| 49. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила соревнований по волейболу. | | |
| 50. | Повторение попеременного двушажного хода. | | |
| 51. | Основные способы передвижения на лыжах | | |
| 52. | Развитие выносливости | | |
| 53. | Повторение техники бесшажного одновременного хода | | |
| 54. | Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. | | |
| 55. | Торможение плугом. Совершенствование техники подъема елочкой. | | |
| 56. | Развитие скоростно-силовых качеств | | |
| 57. | Совершенствование техники торможения плугом, преодоление препятствий. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 58. | Совершенствование техники торможения плугом, изученных ходов. | | |
| 59. | Развитие скоростных качеств | | |
| 60. | Соревнования на дистанции 3км. | | |
| 61. | Развитие выносливости | | |
| 62. | Совершенствование техники изученных лыжных ходов | | |
| 63. | Соревнования на дистанции 4 км. | | |
| 64. | Повторение техники поворотов вправо и влево при спусках | | |
| 65. | Развитие выносливости | | |
| 66. | Совершенствование техники спусков со склона, подъемов. | | |
| 67. | Гонка на дистанции 3 км (зачет). | | |
| 68. | Технические приемы и тактические действия в волейболе Повторение техники приема и передачи мяча. | | |
| 69. | Повторение техники подач. | | |
| 70. | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | | |
| 71. | Нападающий удар. | | |
| 72. | Развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств. | | |
| 73. | Верхняя прямая подача. | | |
| 74. | Совершенствование техники подачи мяча. Игра «Волейбол». | | |
| 75. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Повторение техники ведения и передачи мяча. | | |
| 76. | Повторение техники бросков. | | |
| 77. | Учебно-тренировочная игра «Баскетбол». | | |
| 78. | Техника безопасности на уроках спортивных игр, гигиенические требования к учащимся. | | |
| 79. | Правильное питание | | |
| 80. | Повторение техники ведения мяча. | | |
| 81. | Передачи мяча в движении. | | |
| 82. | Повторение техники бросков. | | |
| 83. | Совершенствование техники ведения, передачи и бросков мяча. | | |
| 84. | Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 85. | Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Игра «Баскетбол» | | |
| 86. | Совершенствование технических элементов. | | |
| 87. | Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра «Мини-футбол». | | |
| 88. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» | | |
| 89. | Совершенствование техники прыжков в высоту. | | |
| 90. | Прыжки в высоту (зачет). Бег на короткие дистанции. | | |
| 91. | Развитие скоростных способностей. | | |
| 92. | Учет бега на короткие дистанции. | | |
| 93. | Повторение техники кроссового бега и метания. | | |
| 94. | Совершенствование техники метания. | | |
| 95. | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подтягивание. Кроссовая подготовка. | | |
| 96. | Подтягивание. Полоса препятствий. | | |
| 97. | Прыжки в длину. Подвижные игры и эстафеты. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 98. | Метание (зачет). Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Игра «мини-футбол». | | |
| 99. | Учет бега на длинные дистанции. | | |
| 100. | Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | | |
| 101. | Игры на воде. | | |
| 102. | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | | |

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено на заседании | Рассмотрено | Утверждаю |
| МО протокол № 1 | на педагогическом совете | Директор школы |
| От 28.08.2019г. | Протокол № 1 от | Саввин А.Ю |
| | 30.08.2019 г | Приказ от 30.08.2019 г №104 |

**Календарно тематическое планирование**

**на 2019-2020 уч. год**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов:

в неделю 3

в год (согласно учебного плана школы) 102

Класс 9

Учитель Попов Е.И.

Учебник Виленский М.Я., В.И. Лях

Рабочая программа (на основании которой разработано календарно-тематическое планирование Виленский М.Я., В.И. Лях

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

| № урока | Содержание учебного материала | Дата проведения | Фактическая дата |
|---|---|---|---|
| 1 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 2.09 | |
| 2 | Физическая культура в современном обществе. | 3.09 | |
| 3 | Совершенствование техники низкого старта | 5.09 | |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. | 9.09 | |
| 5 | Бег на короткие дистанции.Бег 100 м. | 10.09 | |
| 6 | Эстафетный бег | 12.09 | |
| 7 | Закрепление техники эстафетного бега | 16.09 | |
| 8 | Бег 60 м (зачет) Метание малого мяча | 17.09 | |
| 9 | Повторение техники метания | 19.09 | |
| 10 | Метание малого мяча (зачет). Игра «Лапта» | 23.09 | |
| 11 | Кроссовый бег.2000 . | 24.09 | |
| 12 | Высокий старт, бег по дистанции. Барьерный бег. | 26.09 | |
| 13 | Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м. | 30.09 | |
| 14 | Учет бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. | 1.10 | |
| 15 | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и скорости | 3.10 | |
| 16 | Бросок мяча после ведения одной и двумя руками | 7.10 | |
| 17 | Совершенствование тактических действий | 8.10 | |
| 18 | Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра баскетбол | 10.10 | |
| 19 | Волейбол. Нижняя прямая подача. | 14.10 | |
| 20 | Закрепление техники приема нижней прямой подачи, передачи мяча сверху | 15.10 | |
| 21 | Прием мяча снизу | 17.10 | |
| 22 | Верхняя боковая подача | 21.10 | |
| 23 | Совершенствование техники приема и передачи мяча | 22.10 | |
| 24 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 24.10 | |
| 25 | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры | 28.10 | |
| 26 | Строевые упражнения | 29.10 | |
| 27 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперед и назад слитно | | |
| 28 | Закрепление техники кувырков | | |
| 29 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 30 | Длинный кувырок. С моста переход в упор на колено | | |
| 31 | Закрепление акробатической комбинации | | |
| 32 | Совершенствование техники акробатической комбинации | | |
| 33 | Зачетный урок по акробатике | | |
| 34 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Подъем переворотом | | |
| 35 | Соскок перемахом одной ноги | | |
| 36 | Упражнения на брусьях. Наскок в упор, ходьба на руках | | |
| 37 | Размахивания в упоре, соскок махом вперед | | |
| 38 | Кувырок вперед | | |
| 39 | Опорный прыжок | | |
| 40 | Закрепление техники зачетных комбинаций | | |
| 41 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Зачетный урок по опорным прыжкам, упражнениям на брусьях и перекладине | | |
| 42 | Взаимодействия игроков первой линии | | |
| 43 | Закрепление тактических действий | | |
| 44 | Учебная игра «Волейбол» Правила соревнований по волейболу. | | |
| 45 | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | | |
| 46 | . Олимпийское движение в России. | | |
| 47 | Основные способы передвижения на лыжах. Повторение известных ходов | | |
| 48 | Одновременный одношажный ход | | |
| 49 | Попеременный двухшажный ход | | |
| 50 | Одновременный двухшажный ход | | |
| 51 | Одновременный бесшажный ход | | |
| 52 | Коньковый ход | | |
| 53 | Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. | | |
| 54 | Торможение плугом, упором | | |
| 55 | Переход с попеременных ходов на одновременные | | |
| 56 | Совершенствование техники торможения | | |
| 57 | Прохождение дистанции 3 км. | | |
| 58 | Прохождение дистанции 4 км | | |
| 59 | Спуски со склонов | | |
| 60 | Подъем скользящим шагом | | |
| 61 | Прохождение дистанции 4,5 км | | |
| 62 | Повторение техники лыжных ходов | | |
| 63 | Прохождение дистанции 4,5 км | | |
| 64 | Гонка на дистанции 3 км (зачет) | | |
| 65 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | | |
| 66 | Нападающий удар. Правила соревнований по волейболу | | |
| 67 | Закрепление техники нападающего удара | | |
| 68 | Верхняя прямая подача | | |
| 69 | Закрепление техники подачи мяча | | |
| 70 | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Учебная игра «Волейбол» | | |
| 71 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча в баскетболе | | |
| 72 | Штрафной бросок | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 73 | Учебная игра «Баскетбол» | | |
| 74 | Подтягивание на перекладине (зачет) | | |
| 75 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | | |
| 76 | Первая медицинская помощь при травмах | | |
| 77 | Ведение и передача мяча в баскетболе. | | |
| 78 | Броски мяча в кольцо после ведения | | |
| 79 | Игра в защите 2-1-2 | | |
| 80 | Штрафной бросок | | |
| 81 | Закрепление техники бросков | | |
| 82 | Игра «Баскетбол» | | |
| 83 | Повторение технических элементов игры в футбол | | |
| 84 | Обманные действия, финты | | |
| 85 | Техника ударов по мячу | | |
| 86 | Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра «мини-футбол». | | |
| 87 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешегивания» | | |
| 88 | Совершенствование техники прыжка в высоту | | |
| 89 | Зачет по прыжкам в высоту | | |
| 90 | Спринтерский бег | | |
| 91 | Закрепление техники спринтерского бега | | |
| 92 | Бег 60 м (зачет) | | |
| 93 | Повторение техники кроссового бега | | |
| 94 | Кросс 2000 м | | |
| 95 | Технические приемы и тактические действия в мини-футболе Игра «мини-футбол» | | |
| 96 | Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра «мини-футбол» | | |
| 97 | Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | | |
| 98 | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | | |
| 99 | Организация и проведение пеших туристических походов. | | |
| 100 | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила | | |
| 101 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | | |
| 102 | Барьерный бег | | |