Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Засопка

Утверждено:

на заседании педагогического совета Приказ № 65 от « 30» сентября 2022 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**6-9 класс**

с. Засопка, 2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составленные на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с "Комплексной программой физического воспитания учащихся 1- 9 классов" авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич и адаптирована для МОУ СОШ с. Засопка. Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:

- ст. 12, 13 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ\_273

- ФГОС OОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897(с изменениями);

-Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол  от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

- Уставом МОУ СОШ с. Засопка

- ООПООО МОУ СОШ с. Засопка

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлена:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион,), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала е конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирование целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика предмета**

Основными формами для организации образовательного процесса по предмету служат:

* уроки физической культуры;
* физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
* самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре:** Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр современности, цель и задачи олимпийского движения, идеалы и символика Олимпийских игр, первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Физическая культура (основные понятия), физическое развитие человека. Двигательные действия и техническая подготовка, двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

**Способы физкультурной деятельности:** организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

**Физкультуроно – оздоровительная деятельность:** оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

**Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая представлена в соответствующих разделах:**

***«Легкая атлетика»*** Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

Метание ядра на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, прыгучести и координации движений.

***«Гимнастика с элементами акробатики»***

Организационные команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Стойка на голове и руках.

Кувырок вперед, кувырок назад, назад в полушпагат. Опорные прыжки – опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь. Упражнения и комбинации на скамейке. Висы и упоры.

Развитие гибкости, силы, силовой выносливости, ловкости и координации движений.

***«Спортивные игры»*** *Баскетбол, Волейбол, Футбол.* Правила техники безопасности. Основные приемы. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений и ловкости.

***«Общеразвивающие упражнения»***

Разминочные упражнения и подготовительные.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается 3 часа в неделю, в 6 – 8 классах составляет - 105 ч., в 9 классах – 102 ч.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости).
* научиться соблюдать инструкции по ТБ на уроках ФК
* получение новых знаний в рамках учебного предмета;
* формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Примерный учебный план по физической культуре (сетка часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физичекое совершенствование:   1. Физкультурно – оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
| 1. Спортивно – оздоровительная деятельность:   Легкая атлетика  Гимнастика с основами акробатики  Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б)  Общеразвивающие упражнения | 28 |
| 9 |
| 68 |
| В процессе проведения уроков |
| Итого | 105 |

**Таблица нормативов (норм) для 6 - 9 классов**

Таблица нормативов (норм) ГТО для 6 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 60 метров | секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 500 метров | мин:сек | - | - | - | 2:22 | 2:55 | 3:20 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 4:20 | 4:45 | 5:15 | - | - | - |
| Бег 2000 метров | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | см | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 8 | 6 | 4 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 13:30 | 14:00 | 14:30 | 14:00 | 14:30 | 15:00 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 19:00 | 20:00 | 22:00 | - | - | - |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | кол-во раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

Таблица нормативов (норм) ГТО для 7 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 метров | секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 500 метров | мин:сек | - | - | - | 2:15 | 2:25 | 2:40 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 4:10 | 4:30 | 5:00 | - | - | - |
| Бег 2000 метров | мин:сек | 9:30 | 10:15 | 11:15 | 11:00 | 12:40 | 13:50 |
| Прыжки в длину с места | см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 12:30 | 13:30 | 14:00 | 13:30 | 14:00 | 15:00 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 20:00 | 25:00 | 28:00 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | кол-во раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

Таблица нормативов (норм) ГТО для 8 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30 метров | секунд | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 метров | секунд | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 3:50 | 4:20 | 4:50 | 4:20 | 4:50 | 5:15 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | 9:00 | 9:45 | 10:30 | 10:50 | 12:30 | 13:20 |
| Прыжки в длину с места | см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:30 | 20:30 | 22:30 |
| Бег на лыжах 5 км | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | кол-во раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

Таблица нормативов (норм) ГТО для 9 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30 метров | секунд | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 метров | секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | 8:20 | 9:20 | 9:45 | 10:00 | 11:20 | 12:05 |
| Прыжки в длину с места | см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 11 | 9 | 6 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Бег на лыжах 1 км | мин:сек | 4:30 | 4:50 | 5:20 | 5:45 | 6:15 | 7:00 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 10:20 | 10:40 | 11:10 | 12:00 | 12:45 | 13:30 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 15:30 | 16:00 | 17:00 | 19:00 | 20:00 | 21:30 |
| Бег на лыжах 5 км | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | кол-во раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение:**

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
* Стандарт основного общего образования по физической культуре;
* Комплексная программа физического воспитания учащихся 6-9 классов авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич;
* Физическая культура. 6-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2017 год.
* «Поурочные разработки по физической культуре. 8 класс» Патрикеев А.Ю.
* Стенка гимнастическая;
* Скамейки;
* Козёл гимнастический;
* Мост гимнастический подкидной;
* Коврики гимнастические; маты;
* Мячи набивные;
* Мячи малые (теннисные);
* Скакалка гимнастическая;
* Палки гимнастические;
* Сетка для переноски мячей;
* Планка для прыжков в высоту;
* Стойки для прыжков в высоту;
* Мячи волейбольные;
* Мячи баскетбольные;
* Мячи футбольные;
* Сетка волейбольная;
* Табло перекидное.

**Календарно – тематическое планирование 6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** |
| **Легкая атлетика** | |
| 1 | Организационно – методические требования на уроках ФК. |
| 2 | Тестирование бега на 30 м. |
| 3 | Тестирование бега на 60 м. |
| 4 | Спринтерский бег. |
| 5 | Техника метания мяча на дальность. |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность. |
| 7 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |
| 8 | Равномерный бег развитие выносливости. |
| 9 | Равномерный бег развитие выносливости. |
| 10 | Тестирование бега на1000 м. |
| 11 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. |
| 12 | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с разбега. |
| 14 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 15 | Тестирование прыжки в высоту способом «перешагивание» |
| **Футбол** | |
| 16 | Техника ведения мяча ногами. |
| 17 | Техника передач мяча ногами. |
| 18 | Техника ударов по катящемуся мячу ногами. |
| 19 | Спортивная игра «Футбол» |
| 20 | Спортивная игра «Футбол» |
| 21 | Спортивная игра «Футбол» |
| 22 | Контрольный урок по теме «Футбол» |
| **Баскетбол** | |
| 23 | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. ТБ. |
| 24 | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. |
| 25 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 26 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 27 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 28 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. |
| 29 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. |
| 30 | Баскетбол. Защита против игрока с мячом. |
| 31 | Баскетбол. Защита против игрока с мячом. |
| 32 | Баскетбол. Техника обманных движений. |
| 33 | Баскетбол. Тактические действия. |
| 34 | Баскетбол. Тактические действия. |
| 35 | Баскетбол. Тактические действия. |
| 36 | Баскетбол. Вбрасывание мяча. |
| 37 | Баскетбол. Вбрасывание мяча. |
| 38 | Баскетбол. Вбрасывание мяча. |
| 39 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 40 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 41 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 42 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 43 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 44 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 45 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 46 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 47 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 48 | Контрольный урок по теме «Баскетбол». |
| **Волейбол** | |
| 49 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. ТБ на уроках волейбола. |
| 50 | Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. |
| 51 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. |
| 52 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. |
| 53 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. |
| 54 | Волейбол. Верхняя прямая подача. |
| 55 | Волейбол. Верхняя прямая подача. |
| 56 | Волейбол. Прямой нападающий удар. |
| 57 | Волейбол. Прямой нападающий удар. |
| 58 | Волейбол. Прямой нападающий удар. |
| 59 | Волейбол. Подачи и удары. |
| 60 | Волейбол. Подачи и удары. |
| 61 | Волейбол. Перемещения. |
| 62 | Волейбол. Перемещения. |
| 63 | Волейбол. Блокирование. |
| 64 | Волейбол. Блокирование. |
| 65 | Волейбол. Блокирование. |
| 66 | Волейбол. Тактические действия. |
| 67 | Волейбол. Тактические действия. |
| 68 | Волейбол. Тактические действия. |
| 69 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 70 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 71 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 72 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 73 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 74 | Контрольный урок по теме: «Волейбол» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |
| 75 | Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед. |
| 76 | Кувырок вперед. Кувырок назад. Мост. |
| 77 | Кувырок назад в полушпагат. |
| 78 | Выполнение гимнастических комбинаций. |
| 79 | Выполнение гимнастических комбинаций. |
| 80 | Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь. |
| 81 | Опорные прыжки. |
| 82 | Контрольный урок по теме: опорные прыжки. |
| 83 | Тестирование подъема туловища из положения лежа. |
| **Легкая атлетика** | |
| 84 | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 85 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. |
| 86 | Тестирование бега на 30 метров. |
| 87 | Тестирование бега на 60 метров. |
| 88 | Тестирования метания мяча на дальность. |
| 89 | Равномерный бег и развития выносливости. |
| 90 | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 91 | Эстафетный бег. |
| 92 | Тестирование бега на 1500 метров. |
| 93 | Эстафеты. Скоростно – силовая подготовка. |
| 94 | Преодоление полосы препятствий. |
| **Футбол** | |
| 95 | Техника ведение мяча. Спортивная игра «Футбол» |
| 96 | Техника ведения мяча. Спортивная игра «Футбол» |
| 97 | Техника передачи мяча ногами. Спортивная игра «Футбол» |
| 98 | Техника передачи мяча ногами. Спортивная игра «Футбол» |
| 99 | Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Футбол» |
| 100 | Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Футбол» |
| 101 | Спортивная игра «Футбол» |
| 102 | Спортивная игра «Футбол» |
| 103 | Спортивная игра «Футбол» |
| 104 | Контрольный урок по теме: «Футбол» |
| 105 | Спортивная игра «Футбол» |

**Календарно – тематическое планирование 7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** |
| **Легкая атлетика** | |
| 1 | Организационно – методические требования на уроках ФК. |
| 2 | Тестирование бега на 30 м. |
| 3 | Тестирование бега на 60 м. |
| 4 | Спринтерский бег. |
| 5 | Техника метания мяча на дальность. |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность. |
| 7 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |
| 8 | Равномерный бег развитие выносливости. |
| 9 | Равномерный бег развитие выносливости. |
| 10 | Тестирование бега на1000 м. |
| 11 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. |
| 12 | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с разбега. |
| 14 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 15 | Тестирование прыжки в высоту способом «перешагивание» |
| **Футбол** | |
| 16 | Техника ведения мяча ногами. |
| 17 | Техника передач мяча ногами. |
| 18 | Техника ударов по катящемуся мячу ногами. |
| 19 | Спортивная игра «Футбол» |
| 20 | Спортивная игра «Футбол» |
| 21 | Спортивная игра «Футбол» |
| 22 | Контрольный урок по теме «Футбол» |
| **Баскетбол** | |
| 23 | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. ТБ. |
| 24 | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. |
| 25 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 26 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 27 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 28 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. |
| 29 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. |
| 30 | Баскетбол. Защита против игрока с мячом. |
| 31 | Баскетбол. Защита против игрока с мячом. |
| 32 | Баскетбол. Техника обманных движений. |
| 33 | Баскетбол. Тактические действия. |
| 34 | Баскетбол. Тактические действия. |
| 35 | Баскетбол. Тактические действия. |
| 36 | Баскетбол. Вбрасывание мяча. |
| 37 | Баскетбол. Вбрасывание мяча. |
| 38 | Баскетбол. Вбрасывание мяча. |
| 39 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 40 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 41 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 42 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 43 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 44 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 45 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 46 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 47 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 48 | Контрольный урок по теме «Баскетбол». |
| **Волейбол** | |
| 49 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. ТБ на уроках волейбола. |
| 50 | Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. |
| 51 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. |
| 52 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. |
| 53 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. |
| 54 | Волейбол. Верхняя прямая подача. |
| 55 | Волейбол. Верхняя прямая подача. |
| 56 | Волейбол. Прямой нападающий удар. |
| 57 | Волейбол. Прямой нападающий удар. |
| 58 | Волейбол. Прямой нападающий удар. |
| 59 | Волейбол. Подачи и удары. |
| 60 | Волейбол. Подачи и удары. |
| 61 | Волейбол. Перемещения. |
| 62 | Волейбол. Перемещения. |
| 63 | Волейбол. Блокирование. |
| 64 | Волейбол. Блокирование. |
| 65 | Волейбол. Блокирование. |
| 66 | Волейбол. Тактические действия. |
| 67 | Волейбол. Тактические действия. |
| 68 | Волейбол. Тактические действия. |
| 69 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 70 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 71 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 72 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 73 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 74 | Контрольный урок по теме: «Волейбол» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |
| 75 | Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед. |
| 76 | Кувырок вперед. Кувырок назад. Мост. |
| 77 | Кувырок назад в полушпагат. |
| 78 | Выполнение гимнастических комбинаций. |
| 79 | Выполнение гимнастических комбинаций. |
| 80 | Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь. |
| 81 | Опорные прыжки. |
| 82 | Контрольный урок по теме: опорные прыжки. |
| 83 | Тестирование подъема туловища из положения лежа. |
| **Легкая атлетика** | |
| 84 | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 85 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. |
| 86 | Тестирование бега на 30 метров. |
| 87 | Тестирование бега на 60 метров. |
| 88 | Тестирования метания мяча на дальность. |
| 89 | Равномерный бег и развития выносливости. |
| 90 | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 91 | Эстафетный бег. |
| 92 | Тестирование бега на 1500 метров. |
| 93 | Эстафеты. Скоростно – силовая подготовка. |
| 94 | Преодоление полосы препятствий. |
| **Футбол** | |
| 95 | Техника ведение мяча. Спортивная игра «Футбол» |
| 96 | Техника ведения мяча. Спортивная игра «Футбол» |
| 97 | Техника передачи мяча ногами. Спортивная игра «Футбол» |
| 98 | Техника передачи мяча ногами. Спортивная игра «Футбол» |
| 99 | Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Футбол» |
| 100 | Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Футбол» |
| 101 | Спортивная игра «Футбол» |
| 102 | Спортивная игра «Футбол» |
| 103 | Спортивная игра «Футбол» |
| 104 | Контрольный урок по теме: «Футбол» |
| 105 | Спортивная игра «Футбол» |

**Календарно – тематическое планирование 8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** |
| **Легкая атлетика** | |
| 1 | Организационно – методические требования на уроках ФК. ТБ |
| 2 | Тестирование бега на 30 м. |
| 3 | Тестирование бега на 60 м. |
| 4 | Тестирование бега на 100 м. |
| 5 | Техника метания мяча на дальность с разбега. Тестирование метания мяча. |
| 6 | Бег на длинные дистанции. |
| 7 | Бег на длинные дистанции. |
| 8 | Тестирование бега на 1500 м. и 2000 м. |
| 9 | Равномерный бег развитие выносливости. |
| 10 | Равномерный бег развитие выносливости. |
| 11 | Равномерный бег развитие выносливости. |
| 12 | Броски малого мяча на точность. |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с разбега. |
| 14 | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 15 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 16 | Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 17 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. |
| **Футбол** | |
| 18 | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра «Футбол» ТБ. |
| 19 | Удары по мячу подъёмом ноги. Учебная игра «Футбол» |
| 20 | Удары по катящемуся мячу подъёмом ноги. Учебная игра «Футбол» |
| 21 | Удары по мячу серединой лба. Учебная игра «Футбол» |
| 22 | Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу. Учебная игра «Футбол» |
| 23 | Футбольные упражнения с мячом. Учебная игра «Футбол» |
| 24 | Контрольный урок по теме «Футбол» |
| **Баскетбол** | |
| 25 | Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. ТБ. |
| 26 | Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. |
| 27 | Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 28 | Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 29 | Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 30 | Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. |
| 31 | Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. |
| 32 | Защита против игрока с мячом. |
| 33 | Защита против игрока с мячом. |
| 34 | Техника обманных движений. |
| 35 | Тактические действия. |
| 36 | Тактические действия. |
| 37 | Тактические действия. |
| 38 | Вбрасывание мяча. |
| 39 | Вбрасывание мяча. |
| 40 | Вбрасывание мяча. |
| 41 | Игра по правилам. |
| 42 | Игра по правилам. |
| 43 | Игра по правилам. |
| 44 | Игра по правилам. |
| 45 | Игра по правилам. |
| 46 | Игра по правилам. |
| 47 | Игра по правилам. |
| 48 | Контрольный урок по теме «Баскетбол». |
|  | **Волейбол** |
| 49 | Передача мяча сверху двумя руками. ТБ на уроках волейбола. |
| 50 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра. |
| 52 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра. |
| 53 | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. Учебная игра. |
| 54 | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. Учебная игра. |
| 55 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. |
| 56 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. |
| 57 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. |
| 58 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. |
| 59 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. |
| 60 | Подачи и удары. Учебная игра. |
| 61 | Подачи и удары. Учебная игра. |
| 62 | Перемещения. Учебная игра. |
| 63 | Перемещения. Учебная игра. |
| 64 | Блокирование. Учебная игра. |
| 65 | Блокирование. Учебная игра. |
| 66 | Блокирование. Учебная игра. |
| 67 | Тактические действия. Учебная игра. |
| 68 | Тактические действия. Учебная игра. |
| 69 | Тактические действия. Учебная игра. |
| 70 | Игра по правилам. |
| 71 | Игра по правилам. |
| 72 | Игра по правилам. |
| 73 | Игра по правилам. |
| 74 | Игра по правилам. |
| 75 | Контрольный урок по теме: «Волейбол» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |
| 76 | Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед. |
| 77 | Кувырок вперед. Кувырок назад. Мост. |
| 78 | Кувырок назад в полушпагат. |
| 79 | Стойка на голове и руках. |
| 80 | Выполнение гимнастических комбинаций. |
| 81 | Выполнение гимнастических комбинаций. |
| 82 | Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь. |
| 83 | Опорные прыжки. |
| 84 | Контрольный урок по теме: опорные прыжки. |
| **Легкая атлетика** | |
| 85 | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 86 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. |
| 87 | Тестирование бега на 30 метров. |
| 88 | Тестирование бега на 60 метров. |
| 89 | Тестирования метания мяча на дальность. |
| 90 | Равномерный бег и развития выносливости. |
| 91 | Равномерный бег и развития выносливости. |
| 92 | Равномерный бег и развития выносливости. |
| 93 | Тестирование бега на 1000 метров 2000 м. |
| 94 | Круговая тренировка. Скоростно – силовая подготовка. |
| 95 | Преодоление полосы препятствий. |
| **Футбол** | |
| 96 | Удары по мячу подъёмом ноги. Учебная игра «Футбол» |
| 97 | Удары по катящемуся мячу подъёмом ноги. Учебная игра «Футбол» |
| 98 | Жонглирование мячом. Спортивная игра «Футбол» |
| 99 | Жонглирование мячом . Спортивная игра «Футбол» |
| 100 | Удары по катящемуся мячу подъёмом ноги. Спортивная игра «Футбол» |
| 101 | Спортивная игра «Футбол» |
| 102 | Спортивная игра «Футбол» |
| 103 | Спортивная игра «Футбол» |
| 104 | Контрольный урок по теме: «Футбол». Спортивная игра «Футбол» |
| 105 | Спортивная игра «Футбол» |

**Календарно – тематическое планирование 9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** |
| 1 | Организационно – методические требования на уроках ФК. Правила ТБ. |
| 2 | Тестирование бега на 60 м. |
| 3 – 4 | Бег на короткие дистанции |
| 5 | Техника метания мяча на дальность с разбега. |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность разбега. |
| 7 – 8 | Бег на длинные дистанции. |
| 9 | Тестирование бега на 2000 м. и 3000 м. |
| 10 | Спринтерский бег. |
| 11 | Эстафетный бег. |
| 12 – 14 | Равномерный бег развитие выносливости. |
| 15 | Техника прыжка в длину с разбега. |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с разбега. |
| 17 – 18 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» |
| 19 | Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 20 | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. |
| 21 | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 22 | Удары по мячу подъемом ноги. Футбол. |
| 23 | Удары по катящемуся мячу подъемом ноги. Футбол. |
| 24 | Футбольные упражнения с мячом. Футбол. |
| 25 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 26 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 27 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. |
| 28 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. |
| 29 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. |
| 30 | Баскетбол. Защита против игрока с мячом. |
| 31 | Баскетбол. Защита против игрока с мячом. |
| 32 | Баскетбол. Техника обманных движений. |
| 33 | Баскетбол. Тактические действия. |
| 34 | Баскетбол. Тактические действия. |
| 35 | Баскетбол. Тактические действия. |
| 36 – 38 | Баскетбол. Вбрасывание мяча. |
| 39 – 47 | Баскетбол. Игра по правилам. |
| 48 | Контрольный урок по теме «Баскетбол». |
| 49 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. ТБ на уроках волейбола. |
| 50 | Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. |
| 51 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. |
| 52 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. |
| 53 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. |
| 54 | Волейбол. Верхняя прямая подача. |
| 55 | Волейбол. Верхняя прямая подача. |
| 56 | Волейбол. Прямой нападающий удар. |
| 57 | Волейбол. Прямой нападающий удар. |
| 58 | Волейбол. Прямой нападающий удар. |
| 59 – 60 | Волейбол. Подачи и удары. |
| 61 – 62 | Волейбол. Перемещения. |
| 63 – 65 | Волейбол. Блокирование. |
| 66 – 68 | Волейбол. Тактические действия. |
| 69 – 73 | Волейбол. Игра по правилам. |
| 74 | Контрольный урок по теме: «Волейбол» |
| 75 | Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед. |
| 76 | Кувырок вперед. Кувырок назад. Мост. |
| 77 | Кувырок назад в полушпагат. |
| 78 | Выполнение гимнастических комбинаций. |
| 79 | Выполнение гимнастических комбинаций. |
| 80 | Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь. |
| 81 | Опорные прыжки. |
| 82 | Контрольный урок по теме: опорные прыжки. |
| 83 | Тестирование подъема туловища из положения лежа. |
| 84 | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 85 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. |
| 86 | Тестирование бега на 100 метров. |
| 87 | Тестирование бега на 60 метров. |
| 88 | Тестирования метания мяча на дальность. |
| 89 – 92 | Равномерный бег и развития выносливости. |
| 93 | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 94 | Эстафетный бег. |
| 95 | Тестирование бега на 1500 метров (девушки)  2000 м. (юноши) |
| 96 | Эстафеты. Скоростно – силовая подготовка. |
| 97 | Преодоление полосы препятствий. |
| 98 – 100 | Спортивная игра «Футбол» |
| 101 | Контрольный урок по теме: «Футбол» |
| 102 | Спортивная игра «Футбол» |