

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**
626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1 тел:
(34533) 46-1-24, 46-2-56
факс 46-256 E-mail: ysosh08@mail.ru

Рассмотрено: на заседании ШМО Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ п. Березовка» Руководитель ШМО <u>Т.К.Сердюкова</u>	Согласовано: Директор Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ п. Березовка» Л.А.Крутикова протокол № _____ от «__» 2022г.	Утверждаю: Директор МАОУ «Велижанская СОШ» Н. В. Ваганова _____ «_____» _____ 2022
--	---	---

**Рабочая программа
по физической культуре 6- 8-9 классы
на 2022-2023 учебный год**

Учитель: Гуркина А.В.,
Первая квалификационная категория

Количество часов:

6 кл.-68ч.+34ч.
8 кл.-68ч.+34ч.
9 кл.-68ч.+34ч.

Березовка 2022

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети

Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и

физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений .

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки, коньки.

Передвижения на лыжах, коньках.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 6 классах.**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры. Волейбол.	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	16
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры. Баскетбол.	11
2.2	Подвижные игры на лыжах	4
2.3	«Русская лапта»	3

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Дата		Тема урока/ <i>практическая часть</i>	Региональное содержание	Агротехнологич еский компонент	Д/з	Примечание
	план	факт					
Раздел «Легкая атлетика» - 8 часов							
1			Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры.Спринтерский бег. Эстафетный бег.			беговые упражнения	повторение
2			Спринтерский бег, эстафетный бег.			беговые упражнения	
3			Прыжок в длину. Инструктаж по т/б.			прыжковые упражнения	повторение
4			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
5			Метание малого мяча. Инструктаж по т/б.			метание мяча	повторение
6			Метание малого мяча.			метание мяча	
7			ОБЖ «Опасные и экстремальные ситуации». Бег на средние дистанции.	ОБЖ		беговые упражнения	повторение
8			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.		Экскурсия в спортивный комплекс «Нижняя Тавда»	беговые упражнения	
Раздел «Баскетбол» - 11 часов							
9			Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по т/б. Ловля и передача мяча на месте и в			ведение мяча	

			движении. Ведение мяча.				
10			ОБЖ «Если ты заблудился в лесу». Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча.	ОБЖ		ведение мяча	
11			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу.			ведение мяча	
12			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу.			передачи мяча	
13			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой.			передачи мяча	
14			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой.			передачи мяча	
15			ОБЖ "Способы подачи сигналов бедствия". Ловля и передача мяча.	ОБЖ		броски мяча	
16			Броски мяча. Вырывание и выбивание. Перехват мяча.			броски мяча	
17			ГТО "Зачем нужен комплекс ГТО". Броски мяча. Вырывание и выбивание. Перехват мяча.	ГТО		беговые упражнения	
18			Учебная игра «Мини-баскетбол». Тестирование.				
19			Учебная игра «Мини-баскетбол».			беговые упражнения	
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» - 10 часов							
20			Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по т/б. Строевые упражнения. Акробатика. Висы.			строевые упражнения	
21			ГТО "Как школьнику выполнить ГТО". Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	ГТО		строевые упражнения	
22			Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание.			строевые упражнения	

23			ОБЖ "Ориентирование по местным признакам". Строевые упражнения. Акробатика.	ОБЖ		упражнения на гибкость	
24			Строевые упражнения. Акробатика.			упражнения на гибкость	
25			Строевые упражнения. Акробатика			упражнения на гибкость	
26			Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Лазание по канату.			силовые упражнения	
27			ГТО "Основные принципы ГТО". Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Лазание по канату.	ГТО		силовые упражнения	
28			Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Тестирование.			силовые упражнения	
29			Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.		Встреча с МС по полиатлону Проворовой И.А.	силовые упражнения	
Раздел «Лыжная подготовка» - 12 часов Раздел «Подвижные игры на лыжах» - 4 часа							
30			Лыжная подготовка. Инструктаж по т/б. Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «Елочкой».			скользящий шаг	
31			Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой».			скользящий шаг	
32			Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.			попеременный шаг	
33			ОБЖ «Устройство временных укрытий».	ОБЖ		силовые	

			Подвижные игры на лыжах.			упражнения	
34			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			бесшажный ход	
35			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			бесшажный ход	
36			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км.			бесшажный ход	
37			ГТО "Виды испытаний ГТО". Подвижные игры на лыжах.	ГТО		силовые упражнения	
38			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «Полуёлочкой», «Лесенкой».			силовые упражнения	
39			Попеременный двухшажный ход. Торможение «Плугом».			силовые упражнения	
40			Попеременный двухшажный ход. Торможение «Плугом» и поворот «Упором».			силовые упражнения	
41			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
42			Лыжные гонки 2км. Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
43			Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			силовые упражнения	
44			Лыжные гонки 2км. Тестирование.			силовые упражнения	
45			Подвижные игры на лыжах.		Мастер – класс с ЗМС по лыжным гонкам и биатлону Полухиным Н.В	силовые упражнения	

Раздел «Волейбол» - 12 часов							
46			Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по т/б. Стойка игрока. Перемещения в стойке.			передачи мяча	
47			ОБЖ "Обеспечение бытовых потребностей". Передачи мяча.	ОБЖ		передачи мяча	
48			Передача мяча двумя руками сверху на месте.			передачи мяча	
49			Передача мяча двумя руками сверху на месте.			передачи мяча	
50			Прием и передача мяча сверху и снизу.			прием и передача мяча	
51			Прием и передача мяча сверху и снизу.			прием и передача мяча	
52			Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			подачи мяча	
53			Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			подачи мяча	
54			Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.			прыжковые упражнения	
55			Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.			прыжковые упражнения	
56			Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Тестирование.			прыжковые упражнения	
57			ОБЖ «Общие принципы оказания самопомощи». Игра по упрощенным правилам.	ОБЖ		прыжковые упражнения	
Раздел «Легкая атлетика» - 8 часов							
58			Легкая атлетика. Инструктаж по т/б.			беговые	

			Спринтерский бег.			упражнения	
59			Спринтерский бег.			беговые упражнения	
60			ГТО "Какие привилегии дает значок ГТО". Прыжок в длину.	ГТО		прыжковые упражнения	
61			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
62			Метание малого мяча.			метание мяча	
63			Метание малого мяча.			метание мяча	
64			Бег на средние дистанции. Тестирование.			беговые упражнения	
65			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.			беговые упражнения	
Раздел «Русская лапта» - 3 часа							
66			Спортивные игры. «Русская лапта». Инструктаж по т/б. Правила игры. Подачи.			правила игры	
67			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.		Экскурсия в парк имени Федосеева П.И.	подачи мяча, удар по мячу	
68			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу. Тестирование.			подачи мяча, удар по мячу	

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 6 классах (3 час)**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	25
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры. Волейбол.	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	5
1.4	Легкая атлетика	8
1.5	Лыжная подготовка	6
2	Вариативная часть	9
2.1	Спортивные игры. Баскетбол.	4
2.2	Подвижные игры на лыжах	2
2.3	«Русская лапта»	3

**Календарно-тематическое планирование
6 класс (3 час)**

№ п/п	Дата		Тема урока/ <i>практическая часть</i>	Региональное содержание	Агротехнологич еский компонент	Д/з	Примечание
	план	факт					
Раздел «Легкая атлетика» - 4 часа							
1			Спринтерский бег. Эстафетный бег.			беговые упражнения	
2			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
3			Метание малого мяча.			метание мяча	
4			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.			беговые упражнения	
Раздел «Баскетбол» - 4 часа							
5			Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча.			ведение мяча	
6			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу.				
7			Броски мяча. Вырывание и выбивание. Перехват мяча.			броски мяча	
8			Учебная игра «Мини-баскетбол».			беговые упражнения	
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» - 5 часов							

9			Строевые упражнения. Акробатика. Висы.			строевые упражнения	
10			Строевые упражнения. Акробатика.			силовые упражнения	
11			Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
12			Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
13			Лазание по канату. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
Раздел «Лыжная подготовка» - 6 часов Раздел «Подвижные игры на лыжах» - 2 часа							
14			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			попеременный шаг	
15			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
16			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км.			бесшажный ход	
17			Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			силовые упражнения	
18			Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			силовые упражнения	
19			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
20			Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			силовые упражнения	
21			Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			силовые упражнения	

Раздел «Волейбол» - 6 часов							
22			Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передачи мяча.			передачи мяча	
23			Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передачи мяча.			передачи мяча	
24			Прием и передача мяча сверху и снизу.			прием и передача мяча	
25			Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			подачи мяча	
26			Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			подачи мяча	
27			Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.			прыжковые упражнения	
Раздел «Легкая атлетика» - 4 часа							
28			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
29			Метание малого мяча.			метание мяча	
30			Бег на средние дистанции.			беговые упражнения	
31			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.			беговые упражнения	
Раздел «Русская лапта» - 3 часа							
32			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			беговые упражнения	

33			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			беговые упражнения	
34			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			беговые упражнения	

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 8 классах.**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры. Волейбол.	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	16
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры. Баскетбол.	10
2.2	«Русская лапта»	4
2.3	Подвижные игры на лыжах.	4

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Дата		Тема урока/ <i>практическая часть</i>	Региональное содержание	Агротехнологич еский компонент	Д/з	Примечание
	план	факт					
Раздел «Легкая атлетика» - 8 часов							
1			Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Спринтерский бег. Эстафетный бег.			беговые упражнения	повторение
2			Спринтерский бег. Эстафетный бег.			беговые упражнения	
3			Прыжок в длину. Инструктаж по т/б.			прыжковые упражнения	повторение
4			ГТО «Комплекс ГТО». Прыжок в длину.	ГТО		прыжковые упражнения	
5			Метание малого мяча. Инструктаж по т/б.			метание мяча	повторение
6			Метание малого мяча.			метание мяча	
7			Бег на средние дистанции. Тестирование.			беговые упражнения	повторение
8			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.		Экскурсия в спортивный комплекс «Нижняя Тавда»	беговые упражнения	
Раздел «Баскетбол» - 10 часов							
9			Инструктаж по т/б Спортивные игры. Баскетбол..Стойка игрока, перемещения в стойке. Правила игры. Учебная игра.			беговые упражнения	

10			Передача мяча различными способами. Учебная игра.			беговые упражнения	
11			Передача мяча при встречном движении Учебная игра.			прыжковые упражнения	
12			Передача мяча при встречном движении Учебная игра.			прыжковые упражнения	
13			Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
14			Броски мяча в прыжке. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
15			Действия трёх нападающих. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
16			Действия трёх нападающих. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
17			ГТО «История возникновения ГТО». Держание игрока с мячом. Учебная игра. Тестирование.	ГТО		силовые упражнения	
18			Штрафной бросок. Учебная игра.		Встреча с МС по полиатлону Проворовой И.А.	силовые упражнения	
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» - 10 часов							
19			Инструктаж по т/б. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы.			строевые упражнения	
20			Строевые упражнения. Висы.			строевые упражнения	
21			Строевые упражнения. Висы.			строевые упражнения	
22			ГТО «Как школьнику выполнить ГТО». Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения.	ГТО		прыжковые упражнения	

23			Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Строевые упражнения. Лазание.			прыжковые упражнения	
24			Стойки и передвижения в стойке. Акробатика.			силовые упражнения	
25			Акробатика. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
26			Акробатика. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
27			Акробатика. Тестирование.			упражнения на гибкость	
28			ГТО «Виды испытаний ГТО». Акробатика.	ГТО		упражнения на гибкость	
Раздел «Лыжная подготовка» - 12 часов Раздел «Подвижные игры на лыжах» - 4 часа							
29			Инструктаж по т/б. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.			имитация лыжного хода	
30			Одновременный одношажный ход.			имитация лыжного хода	
31			Подвижные игры на лыжах.		Мастер – класс с ЗМС по лыжным гонкам и биатлону Полухиным Н.В	силовые упражнения	
32			Одновременный бесшажный ход.			имитация лыжного хода	
33			Одновременный бесшажный ход.			имитация лыжного хода	
34			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	

35			Попеременный двухшажный ход.			имитация лыжного хода	
36			Попеременный двухшажный ход.			имитация лыжного хода	
37			Попеременный четырёхшажный ход.			имитация лыжного хода	
38			Попеременный четырёхшажный ход.			имитация лыжного хода	
39			Подвижные игры на лыжах.		Мастер – класс с ЗМС по лыжным гонкам и биатлону Полухиным Н.В	силовые упражнения	
40			Переход с попеременных ходов на одновременные.			имитация лыжных ходов	
41			Переход с попеременных ходов на одновременные.			имитация лыжных ходов	
42			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
43			Передвижение на лыжах 3 км. Тестирование.			силовые упражнения	
44			Спуски с изменением стоек. Торможение «плугом».			силовые упражнения	
Раздел «Волейбол» - 12 часов							
45			Инструктаж по т/б. Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, передвижение в стойке.			передачи мяча	
46			Стойка игрока, передвижение в стойке. Игра по упрощенным правилам.			передачи мяча	
47			Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.			передачи мяча	

48			Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.			передачи мяча	
49			ГТО «Значки ГТО». Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	ГТО		передачи мяча	
50			Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			передачи мяча	
51			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
52			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
53			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
54			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.			подача мяча	
55			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра. Тестирование.			подача мяча	
56			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.			подача мяча	
Раздел «Легкая атлетика» - 8 часов							
57			Легкая атлетика. Инструктаж по т/б. Спринтерский бег.			беговые упражнения	
58			Спринтерский бег.			беговые упражнения	
59			Прыжок в длину.	ГТО		прыжковые упражнения	
60			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
61			Метание малого мяча.			метание мяча	
62			Метание малого мяча.			метание мяча	

63			Бег на средние дистанции. Тестирование.			беговые упражнения	
64			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.	ГТО		беговые упражнения	
Раздел «Русская лапта» - 4 часа							
65			Спортивные игры. «Русская лапта». Инструктаж по т/б. Правила игры. Подачи.			беговые упражнения	
66			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.		Экскурсия в парк имени Федосеева П.И.	беговые упражнения	
67			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу			беговые упражнения	
68			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			беговые упражнения	

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 8 классах (3 час)**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	26
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры. Волейбол.	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	5
1.4	Легкая атлетика	8
1.5	Лыжная подготовка	7
2	Вариативная часть	8
2.1	Спортивные игры. Баскетбол.	5
2.2	«Русская лапта»	2
2.3	Подвижные игры на лыжах.	1

**Календарно-тематическое планирование
8 класс (3 час)**

№ п/п	Дата		Тема урока/ <i>практическая часть</i>	Региональное содержание	Агротехнологич еский компонент	Д/з	Примечание
	план	факт					
Раздел «Легкая атлетика» - 4 часа							
1			Спринтерский бег, эстафетный бег.			беговые упражнения	
2			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
3			Метание малого мяча.			метание мяча	
4			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.			беговые упражнения	
Раздел «Баскетбол» - 5 часов							
5			Передача мяча различными способами. Учебная игра.			беговые упражнения	
6			Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
7			Броски мяча в движении. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
8			Держание игрока с мячом. Учебная игра.			силовые упражнения	
9			Штрафной бросок. Учебная игра.			силовые упражнения	
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» - 5 часов							
10			Строевые упражнения. Висы.			строевые упражнения	

11			Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения.			прыжковые упражнения	
12			Акробатика. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
13			Акробатика.			упражнения на гибкость	
14			Акробатика.			упражнения на гибкость	
Раздел «Лыжная подготовка» - 7 часов Раздел «Подвижные игры на лыжах» - 1 час							
15			Одновременный одношажный ход.			имитация лыжного хода	
16			Одновременный бесшажный ход.			имитация лыжного хода	
17			Попеременный двухшажный ход.			имитация лыжного хода	
18			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
19			Попеременный четырёхшажный ход.			имитация лыжного хода	
20			Переход с попеременных ходов на одновременные.			имитация лыжных ходов	
21			Подъём скользящим шагом.			силовые упражнения	
22			Передвижение на лыжах 3 км.			силовые упражнения	
Раздел «Волейбол» - 6 часов							
23			Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.			передачи мяча	

24			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			передачи мяча	
25			Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			передачи мяча	
26			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
27			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.Тактические действия. Учебная игра.			подача мяча	
28			Учебная игра.			силовые упражнения	
Раздел «Легкая атлетика» - 4 часа							
29			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
30			Метание малого мяча.			метание мяча	
31			Бег на средние дистанции.			беговые упражнения	
32			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.			беговые упражнения	
Раздел «Русская лапта» - 2 часа							
33			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			беговые упражнения	
34			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			закаливание, водные процедуры	

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 9 классах.**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры. Волейбол.	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры. Баскетбол.	15
2.2	«Русская лапта»	6
2.3	Подвижные игры на лыжах.	6

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Дата		Тема урока/ <i>практическая часть</i>	Региональное содержание	Агротехнологич еский компонент	Д/з	Примечание
	план	факт					
Раздел «Легкая атлетика» - 8 часов							
1			Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Спринтерский бег. Эстафетный бег.			беговые упражнения	повторение
2			Спринтерский бег. Эстафетный бег.			беговые упражнения	
3			Прыжок в длину. Инструктаж по т/б.			прыжковые упражнения	повторение
4			ГТО «Комплекс ГТО». Прыжок в длину.	ГТО		прыжковые упражнения	
5			Метание малого мяча. Инструктаж по т/б.			метание мяча	повторение
6			Метание малого мяча.			метание мяча	
7			Бег на средние дистанции. Тестирование.			беговые упражнения	повторение
8			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.		Экскурсия в спортивный комплекс «Нижняя Тавда»	беговые упражнения	
Раздел «Баскетбол» - 10 часов							

9			Инструктаж по т/б. Стойка игрока, перемещения в стойке. Учебная игра.			беговые упражнения	
10			Передача мяча различными способами. Учебная игра.			беговые упражнения	
11			Передача мяча при встречном движении Учебная игра.			прыжковые упражнения	
12			Передача мяча при встречном движении Учебная игра.			прыжковые упражнения	
13			Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
14			Броски мяча в прыжке. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
15			Действия трёх нападающих. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
16			Действия трёх нападающих. Учебная игра			прыжковые упражнения	
17			ГТО «История возникновения ГТО». Держание игрока с мячом. Учебная игра. Тестирование.	ГТО		силовые упражнения	
18			Штрафной бросок. Учебная игра.			силовые упражнения	
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» - 10 часов							
19			Инструктаж по т/б. Строевые упражнения. Висы.			строевые упражнения	
20			Строевые упражнения. Висы.			строевые упражнения	
21			Строевые упражнения. Висы			строевые упражнения	
22			ГТО «Как школьнику выполнить ГТО». Общеразвивающие упражнения без предметов	ГТО		прыжковые упражнения	

			на месте и в движении. Строевые упражнения. Висы.				
23			Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Строевые упражнения. Лазание.			прыжковые упражнения	
24			Стойки и передвижения в стойке. Акробатика. Висы.			силовые упражнения	
25			Акробатика. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
26			Акробатика. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
27			Акробатика. Тестирование.			упражнения на гибкость	
28			ГТО «Значки ГТО». Акробатика.	ГТО		упражнения на гибкость	

Раздел «Лыжная подготовка» - 12 часов
Раздел «Подвижные игры на лыжах» - 4 часов

29			Инструктаж по т/б. Одновременный одношажный ход.			имитация лыжного хода	
30			Одновременный одношажный ход.			имитация лыжного хода	
31			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
32			Одновременный бесшажный ход.			имитация лыжного хода	
33			Одновременный бесшажный ход.			имитация лыжного хода	
34			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
35			Попеременный двухшажный ход.			имитация лыжного хода	

36			Попеременный двухшажный ход.			имитация лыжного хода	
37			Попеременный четырёхшажный ход.			имитация лыжного хода	
38			Попеременный четырёхшажный ход.			имитация лыжного хода	
39			Подвижные игры на лыжах.		Мастер – класс с ЗМС по лыжным гонкам и биатлону Полухиным Н.В	силовые упражнения	
40			Переход с попеременных ходов на одновременные.			имитация лыжных ходов	
41			Переход с попеременных ходов на одновременные.			имитация лыжных ходов	
42			ГТО «Какие привилегии дает значок ГТО». Подвижные игры на лыжах.	ГТО		силовые упражнения	
43			Спуски с изменением стоек. Торможение «плугом».			силовые упражнения	
44			Передвижение на лыжах 5 км. Тестирование.			силовые упражнения	
Раздел «Волейбол» - 12 часов							
45			Инструктаж по т/б. Стойка игрока, передвижение в стойке. Правила игры.			передачи мяча	
46			Стойка игрока, передвижение в стойке. Игра по упрощенным правилам.			передачи мяча	
47			Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.			передачи мяча	
48			Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку.			передачи мяча	

			Учебная игра.				
49			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			передачи мяча	
50			Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			передачи мяча	
51			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
52			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
53			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
54			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.			подача мяча	
55			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.Тестирование.			подача мяча	
56			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.			подача мяча	
Раздел «Легкая атлетика» - 8 часов							
57			Легкая атлетика. Инструктаж по т/б. Спринтерский бег.			беговые упражнения	
58			Спринтерский бег.			беговые упражнения	
59			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
60			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
61			Метание малого мяча.			метание мяча	

62			Метание малого мяча.			метание мяча	
63			Бег на средние дистанции. Тестирование.			беговые упражнения	
64			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.			беговые упражнения	
Раздел «Русская лапта» - 4 часа							
65			Спортивные игры. «Русская лапта». Инструктаж по т/б. Правила игры. Подачи.			беговые упражнения	
66			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.		Экскурсия в парк имени Федосеева П.И.	беговые упражнения	
67			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			беговые упражнения	
68			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			беговые упражнения	

Календарно-тематическое планирование

9 класс (3 час)

№ п/п	Дата		Тема урока/ <i>практическая часть</i>	Региональное содержание	Агротехнологич еский компонент	Д/з	Примечание
	план	факт					
Раздел «Легкая атлетика» - 4 часа							
1			Спринтерский бег, эстафетный бег.			беговые упражнения	
2			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
3			Метание малого мяча.			метание мяча	
4			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.			беговые упражнения	
Раздел «Баскетбол» - 5 часов							
5			Передача мяча различными способами. Учебная игра.			беговые упражнения	
6			Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
7			Броски мяча в движении. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
8			Держание игрока с мячом. Учебная игра.			силовые упражнения	
9			Штрафной бросок. Учебная игра.			силовые упражнения	

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» - 15 часов							
10			Строевые упражнения. Висы			строевые упражнения	
11			Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения. Висы.			прыжковые упражнения	
12			Акробатика. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
13			Акробатика.			упражнения на гибкость	
14			Акробатика.		Встреча с МС по полиатлону Проворовой И.А.	упражнения на гибкость	
Раздел «Лыжная подготовка» - 6 часов Раздел «Подвижные игры на лыжах» - 2 часа							
15			Одновременный одношажный ход.			имитация лыжного хода	
16			Одновременный бесшажный ход.			имитация лыжного хода	
17			Попеременный двухшажный ход.			имитация лыжного хода	
18			«Виды испытаний ГТО» Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
19			Попеременный четырёхшажный ход.			имитация лыжного хода	
20			Переход с попеременных ходов на одновременные.			имитация лыжных ходов	
21			Подъём скользящим шагом.			силовые	

						упражнения	
22			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
Раздел «Волейбол» - 6 часов							
23			Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.			передачи мяча	
24			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			передачи мяча	
25			Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			передачи мяча	
26			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
27			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий уда. Тактические действия. Учебная игра.			подача мяча	
28			Учебная игра.			силовые упражнения	
Раздел «Легкая атлетика» - 4 часа							
29			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
30			Метание малого мяча.			метание мяча	
31			Бег на средние дистанции.			беговые упражнения	
32			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.			беговые упражнения	
Раздел «Русская лапта» - 2 часа							

33			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			беговые упражнения	
34			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			закакливание, водные процедуры	