

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре подготовлена на основании нормативных документов:

- Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. №120-НП «Об утверждении Государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 23.06.2021 г. №79-НП «О внесении изменений в Государственный образовательный стандарт основного общего образования»;

- в соответствии с требованиями Примерной основной образовательной программы основного общего образования (далее – ПООП ООО), утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 13.08.2021г. № 682 ;

- учебного плана МБОУ «ШКОЛА № 29 ГОРОДА ЕНАКИЕВО», утвержденного приказом от 31.08.2020 г. № _____;

- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». 5-9 классы / сост. Михайлюк С.И., Тюляева М.В. – 6-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 197 с.

Рабочая программа ориентирована на использование учебных пособий:

- **Физическая культура. 5 класс:** Учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.

- **Физическая культура. 6 класс:** учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.

- **Физическая культура. 7 класс:** учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.

- **Физическая культура. 8 класс:** учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – 2-е изд-ние, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.

- **Физическая культура. 9 класс:** учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – Донецк: Истоки, 2021.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" и обязательно реализуется в общеобразовательных организациях всех форм собственности в объёме 2 часов недельной нагрузки (обязательных аудиторных занятий). Программа рассчитана на 68 учебных часов в год. На основании учебного плана МБОУ «Школа №40 г. Енакиево» в 7 классе добавлен 1 час обязательной части на изучение предмета «Физическая культура».

Программа рассчитана:

5 класс – на 69 ч. в год (2 часа в неделю);

6 класс – на 66 ч. в год (2 часа в неделю);

- 7 класс – на 101 ч. в год (3 часа в неделю);
- 8 класс – на 101 ч. в год (2 часа в неделю);
- 9 класс – на 70 ч. в год (2 часа в неделю);

Программа по предмету «Физическая культура» состоит из спортивных дисциплин и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу школы.

Учитывая материально-техническую базу общеобразовательного учреждения, в вариативный компонент всего курса, с 5 по 9 классы, была включена такая дисциплина, как бадминтон.

Целью рабочей программы является 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 и способствует решению следующих задач изучения:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения: технология активного обучения, здоровьесберегающие технологии, технология дифференцированного физкультурного образования

Особенностью урочных занятий в 5-9 классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, туризм) и тестирование физической подготовленности обучающихся.

В основной школе используются три типа уроков физической культуры:

- 1) образовательно-познавательной направленности;
- 2) образовательно-обучающей направленности;
- 3) образовательно-тренировочной направленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на уровне основного общего образования будут применять средства физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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, метании и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять основные технические действия и приемы игры (для 2-х спортивных игр по выбору: футбол, волейбол) в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры бадминтон;
 - выполнять самостраховку при падении на основе вида спорта дзюдо с использованием элементов акробатики;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Обязательная часть (аудиторные занятия)	69	66	101	101	70
1.1	Основы знаний о физической культуре и развитии организма	В процессе урока				
1.2	Лёгкая атлетика	7	7	11	11	7
1.3	Спортивные игры (волейбол)	11	10	20	20	12
1.4	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	8	8	8	8	8
1.5	Спортивные игры (футбол)	11	10	20	20	11
1.6	Гимнастика	14	13	20	20	14
1.7	Бадминтон	10	10	10	10	10
1.8	Лёгкая атлетика	7	7	11	11	7
	Обобщающий урок	1	1	1	1	1

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ урока	Дата проведения		Содержание темы урока	Кол-во часов в теме	Домашнее задание	Примеч.
	План	факт				
			Тема 1. Легкая атлетика	7 часов		
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие. Старт, стартовый разбег.		Подготовить комплекс ОРУ	
2			Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
3			Бег на дистанции 30 метров (девочки) и 60 метров (мальчики) с высокого старта. Тройной прыжок с места.		Выполнить прыжки со скакалкой	
4			Челночный бег 4х9 м. Прыжки в длину с места.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
5			Прыжки в высоту способом «перешагивание» (ножницы). Подвижные игры.		Подготовить комплекс ОФП	
6			Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		Выполнить упр «выпады»	
7			Оценивание физической подготовленности обучающихся. Бег 30м.		Выполнить приседания	
			Тема 2. Спортивные игры (волейбол)	1 час		
8			Т.Б. занятий на уроках спортивных игр.		Подготовить комплекс ОРУ	
9			Стойка волейболиста. Перемещения в волейболе. Подвижные игры.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
10			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тест на оценивание физической		Выполнить прыжки со скакалкой	

			подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 метров.			
11			Нижняя прямая подача. Подвижные игры.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
12			Ориентирование на площадке. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину с места.		Подготовить комплекс ОФП	
13			Выбор исходного положения для приёма мяча после подачи. Подвижные игры.		Выполнить упр «выпады»	
14			Расстановка игроков на площадке. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		Выполнить приседания	
15			Волейбол по упрощенным правилам.		Выполнить упражнение «стульчик»	
16			«Пионербол»		Выполнить комплекс ОРУ	
17			Тактика игры в защите. Подвижные игры.		Выполнить прыжки через скакалку	
18			Тактика игры в нападении. «Пионербол»		Выполнить приседания	
			Тема 3. Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	8 часов		
19			Т.Б. на уроках самостраховки на основе вида спорта дзюдо. Перекаты вперед через правое и левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката		Подготовить комплекс ОРУ	
20			Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
21			Кувырок назад. «Мост из		Выполнить	

			положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста».		ить прыжки со скакалкой	
22			Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
23			Из упора присев перекаат с обхватом голени на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте.		Подготовить комплекс ОФП	
24			Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату)		Выполнить упр «выпады»	
25			Прыжком упор присев-упор лежа.		Выполнить приседания	
26			Контрольная комбинация упражнений.		Выполнить упражнение «стульчик»	
			Тема 4. Футбол	11 часов		
27			Т.Б. занятий на уроках спортивных игр. Удары по мячу ногой. Удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу.		Подготовить комплекс ОРУ	
28			Удар внутренней стороной стопы. Удары ногой по мячу, летящему в воздухе. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 метров		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
29			Остановка ногой мяча, летящего на высоте груди, живота.		Выполнить прыжки со скакалкой	
30			Ведение мяча. Обманные движения. Подвижные игры с элементами футбола.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
31			Маневрирование на поле. Выбор свободного места для приема мяча. Вбрасывание мяча		Подготовить комплекс ОФП	

			из-за боковой линии.			
32			Техника игры вратаря. Ловля высоких мячей. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину с места.		Выполнить упр «выпады»	
33			Техника игры вратаря. Отбивания и выбрасывания мяча.		Выполнить приседания	
34			3 удара по воротам изученным способом Подвижные игры с элементами футбола.		Выполнить упражнение «стульчик»	
35			Тактика игры в нападении. Подвижные игры с элементами футбола.		Выполнить ОРУ	
36			Тактика игры в защите. Подвижные игры с элементами футбола. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		Выполнить приседания	
37			Учебная игра		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
			Тема 5. Гимнастика	14 часов		
38			Т.Б. на уроках гимнастики. Строй, Интервал. Дистанция. Шеренга. Колонна. Фронт. Тыл. Строевые приемы на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения.		Подготовить комплекс ОРУ	
39			Группировка из положения лежа на спине. Перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
40			Кувырок вперед, два кувырка вперед. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Наклон вперед из положения сидя.		Выполнить прыжки со скакалкой	
41			Кувырок назад, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	

42			«Полушпагат» и «шпагат» с опорой на руки. Мост из положения стоя с помощью (девочки).		Подготовить комплекс ОФП	
43			Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку согнув ноги.		Выполнить упр «выпады»	
44			Вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.		Выполнить приседания	
45			Ходьба строевым шагом, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте.		Выполнить упражнение «стульчик»	
46			Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах, стойки «фламинго» и «ласточка».		Подготовить комплекс ОРУ	
47			Контрольная комбинация упражнений в равновесии		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
48			Подтягивание и поднимание прямых ног в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).		Выполнить прыжки со скакалкой	
49			Разновидности упоров.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
50			Лазания и перелазания. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Подтягивания на перекладине.		Подготовить комплекс ОФП	
51			Контрольная комбинация упражнений.		Выполнить комплекс ОРУ	
			Тема 6. Бадминтон	10 часов		
52			Т.Б. на уроках бадминтона. История развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. Характеристика игры.		Подготовить комплекс ОРУ	
53			Игровые стойки в бадминтоне.		Выполнить сгибания	

			Подвижные игры.		и разгибания рук в упоре лёжа	
54			Способы держания ракетки (хватки).		Выполнить прыжки со скакалкой	
55			Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
56			Понятие о точке удара. Техника выполнения ударов сверху, сбоку, снизу.		Подготовить комплекс ОФП	
57			Техника выполнения ударов открытой и закрытой стороной ракетки.		Выполнить упр «выпады»	
58			Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева.		Выполнить приседания	
59			Техника выполнения короткой подачи.		Выполнить комплекс ОРУ	
60			Техника выполнения высоко-далекой подачи.		Выполнить прыжки через скакалку	
61			Учебная игра		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
			Тема 7 Легкая атлетика	7 часов		
62			Т.Б. на уроках легкой атлетики. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цели.		Подготовить комплекс ОРУ	
63			Броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага, снизу-вверх, на максимальную высоту		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
64			Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с хлопком в ладони, после поворота на 90°, после приседания		Выполнить прыжки со скакалкой	
65			Упражнения для развития скорости, ловкости.		Выполнить поднимания туловища из	

					положения лёжа	
66			Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств.		Подготовить комплекс ОФП	
67			Упражнения для развития координационных способностей, гибкости и выносливости.		Выполнить комплекс ОРУ	
68			Равномерный бег 1000–1500 метров без учёта времени.		Выполнить приседания.	
69			Обобщающий урок	1 час	Выполнить упражнение «стульчик»	

Выполнение программы:

по программе **69** часов

фактически проведено _____ часов

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ урока	Дата проведения		Содержание темы урока	Кол-во часов в теме	Домашнее задание	Примеч.
	план	факт				
			Тема 1. Легкая атлетика	7 часов		
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие.		Подготовить комплекс ОРУ	
2			Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Старт с опорой одной рукой		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
3			Низкий старт, высокий старт. Подвижные игры.		Выполнить прыжки со скакалкой	
4			Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. бег по дистанции 30 метров, 60 метров.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
5			Прыжки в длину с места.		Подгото	

			Тройные прыжки.		вить комплекс ОФП	
6			Прыжки в длину способом «согнув ноги»		Выполнить упр «выпады»	
7			Прыжки в высоту способом «перешагивание»		Выполнить приседания	
			Тема 2. Спортивные игры (волейбол)	10 часов		
8			Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойка волейболиста, разновидности передвижений по площадке.		Выполнить ОРУ	
9			Прием мяча двумя руками снизу и сверху на месте. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 м.		Подготовить комплекс ОРУ	
10			Прием мяча двумя руками снизу и сверху после перемещения вперед.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
11			Передача мяча двумя руками сверху. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину с места.		Выполнить прыжки со скакалкой	
12			Передача мяча двумя руками снизу.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
13			Нижняя прямая подача с шагом вперед.		Подготовить комплекс ОФП	
14			Орентирирование на площадке, выбор исходного положения для выполнения второй передачи.		Выполнить упр «выпады»	
15			Выбор исходно положения для приема мяча.		Выполнить приседания	
16			Командные действия. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		Выполнить ОРУ	
17			Игра в волейбол по упрощенным правилам. «Пионербол».		Выполнить прыжки со скакалкой.	

			Тема 3. Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	8 часов		
18			Т.Б. на уроках самостраховки на основе вида спорта дзюдо. Перекаты вперед через правое и левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката		Выполнить упражнение «стульчик»	
19			Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)		Подготовить комплекс ОРУ	
20			Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста».		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
21			Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		Выполнить прыжки со скакалкой	
22			Из упора присев перекал с обхватом голени на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
23			Из упора присев перекал на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по коврику (гимнастическому мату)		Подготовить комплекс ОФП	
24			Прыжком упор присев-упор лежа.		Выполнить упр «выпады»	
25			Контрольная комбинация упражнений.		Выполнить приседания	
			Тема 4. Футбол	10 часов		
26			Т.Б. на уроках футбола. Пас «щечкой» или «подъёмом», приём на бедро (грудь), затем пас.		Выполнить поднимания туловища из положения	

					лёжа	
27			Пас головой в прыжке (мальчики). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.		Выполнить ОРУ	
28			Удары по воротам с разного расстояния. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину с места.		Подготовить комплекс ОРУ	
29			Передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
30			Упражнения для дриблинга. Удары по мячу на дальность. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		Выполнить прыжки со скакалкой	
31			Жонглирование разными частями тела мячом.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
32			Техника игры вратаря. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 метров.		Подготовить комплекс ОФП	
33			Тактика игры в защите. Подвижные игры.		Выполнить упр «выпады»	
34			Тактика игры в нападении. Подвижные игры.		Выполнить ОРУ	
35			Учебная игра.		Выполнить приседания.	
			Тема 5. Гимнастика	13 часов		
36			Т.Б. на уроках гимнастики. Строй. Интервал. Дистанция. Шеренга. Колонна. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения.		Выполнить упражнение «стульчик»	

37			Кувырки вперёд. Из стойки на коленях пережат вперед прогнувшись. Из упора присев кувырок назад в упор присев.		Выполнить ОРУ	
38			Кувырок назад в «полушпагат» (девочки) кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).		Выполнить приседания	
39			Отталкивание двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами. «Мост» из положения стоя с помощью.		Подготовить комплекс ОРУ	
40			Контрольная комбинация упражнений.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
41			Подготовительные упражнения для опорного прыжка.		Выполнить прыжки со скакалкой	
42			Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Наклон вперед из положения сидя.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
43			Перемахи, упор сзади, соскок махом назад из упора. Махом одной, толчком другой подъем переворотом.		Подготовить комплекс ОФП	
44			В висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием		Выполнить упр «выпады»	
45			Подтягивание из виса (мальчики), из виса стоя и лежа (девочки). Лазания и перелазания.		Выполнить приседания	
46			Оценивание состояния уровня физической подготовленности учащихся. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)		Выполнить упражнение «стульчик»	
47			Контрольная комбинация упражнений.		Подготовить комплекс ОРУ	
48			Контрольный урок.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	

			Тема 6. Бадминтон	10 часов	
49			Т.Б. на уроках бадминтона. Игровые стойки во время подачи.		Подготовить комплекс ОФП
50			Техника выполнения ударов сверху, сбоку, снизу.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа
51			Техника выполнения ударов открытой и закрытой стороной ракетки.		Подготовить комплекс ОРУ
52			Техника передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа
53			Серия ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности.		Выполнить прыжки со скакалкой
54			Фронтальные и нефронтальные удары сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа
55			Техника подачи – плоская, высокая.		Подготовить комплекс ОФП
56			Техника подачи открытой и закрытой стороной ракетки.		Выполнить комплекс ОРУ
57			Игровые действия в парах.		Выполнить приседания
58			Учебная игра.		Выполнить прыжки через скакалку
			Тема 7. Легкая атлетика	7 часов	
59			Т.Б. на уроках легкой атлетики. Метание теннисного мяча с небольшого разбега на заданное расстояние.		Выполнить приседания
60			Метание теннисного мяча на дальность по коридору 10 метров.		Выполнить упр «выпады»
61			Метание теннисного мяча на дальность с отскоком от стены.		Подготовить комплекс ОРУ
62			Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и		Выполнить сгибания

			вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 6-8 метров.		и разгибания рук в упоре лёжа	
63			Равномерный бег на дистанцию 300 м.		Выполнить прыжки со скакалкой	
64			Равномерный бег на дистанцию 500м. (девочки), 1000м. (мальчики).		Выполнить комплекс ОРУ	
65			Челночный бег 4х9м.		Выполнить приседания	
66			Обобщающий урок	1 час	Выполнить упр «выпады»	

Выполнение программы:

по программе **66** часов

фактически проведено _____ часов

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ урока	Дата проведения		Содержание темы урока	Кол-во часов в теме	Домашнее задание	Примеч.
	план	факт				
			Тема 1. Легкая атлетика	1 1 часов		
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие. Высокий старт.		Подготовить комплекс ОРУ	
2			Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Низкий старт.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
3			Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		Выполнить прыжки со скакалкой	
4			Бег с низкого старта с максимальной скоростью.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
5			Бег с максимальной скоростью 30 – 60 метров.		Подготовить комплекс ОФП	
6			Челночный бег 4х9 м.		Выполнить упр «выпады»	
7			Прыжки в длину с места		Выполнить приседания	
8			Тройной прыжок, пятерной прыжок.		Подготовить комплекс ОРУ	
9			Прыжок вверх с отталкиванием двумя ногами, с подтягиванием коленей (без продвижения и с продвижением вперед).		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
10			Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»		Выполнить прыжки со скакалкой	
11			Прыжки вверх с выполнением двух-трех шагов, доставая рукой подвешенный мяч.		Выполнить поднимания туловища из	

					положения лёжа	
			Тема 2. Спортивные игры (волейбол)	2 0 часов		
12			Т.Б. занятий на уроках спортивных игр.		Подготовить комплекс ОРУ	
13			Стойка волейболиста. Перемещения в волейболе. Подвижные игры.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
14			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 метров.		Выполнить прыжки со скакалкой	
15			Передачи мяча сверху двумя руками над собой в парах.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
16			Передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		Подготовить комплекс ОФП	
17			Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед.		Выполнить упр «выпады»	
18			Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		Выполнить приседания	
19			Нижняя прямая подача с шагом вперед.		Выполнить упражнение «стульчик»	
20			«Пионербол»		Выполнить комплекс ОРУ	
21			Тактика игры в защите. Подвижные игры.		Выполнить прыжки через скакалку	
22			Тактика игры в нападении. «Пионербол» Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину		Выполнить приседания	

			с места.		
23			Размещение игроков на площадке. Подвижные игры.		Выполнить прыжки со скакалкой
24			Выбор исходного положения для выполнения передач. Подвижные игры.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа
25			Выбор исходного положения для приема мяча.		Подготовить комплекс ОФП
26			Взаимодействия игроков передней линии. Подвижные игры.		Выполнить упр «выпады»
27			Система игры со второй передачи через игрока передней линии.		Выполнить приседания
28			Взаимодействие игроков задней линии во время приёма мяча.		Выполнить упражнение «стульчик»
29			Система игры в защите «углом вперед».		Подготовить комплекс ОРУ
30			Игры с элементами волейбола.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа
31			Учебная, двухсторонняя игра.		Выполнить прыжки со скакалкой
			Тема 3. Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	8 часов	
32			Т.Б. на уроках самостраховки на основе вида спорта дзюдо. Перекаты вперед через правое и левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката		Подготовить комплекс ОРУ
33			Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа
34			Кувырок назад. «Мост из		Выполнить

			положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста».		ить прыжки со скакалкой	
35			Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
36			Из упора присев перекат с обхватом голени на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте.		Подготовить комплекс ОФП	
37			Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату)		Выполнить упр «выпады»	
38			Прыжком упор присев-упор лежа.		Выполнить приседания	
39			Контрольная комбинация упражнений.		Выполнить упражнение «стульчик»	
			Тема 4. Футбол	20 часов		
40			Т.Б. занятий на уроках спортивных игр. Передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением.		Подготовить комплекс ОРУ	
41			Жонглирование мячом. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 метров		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
42			Обводка выставленных фишек. Подвижные игры.		Выполнить прыжки со скакалкой	
43			Вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка мяча грудью.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
44			Обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча		Подготовить комплекс ОФП	
45			Приемы перехвата мяча. Тест на оценивание физической подготовленности		Выполнить упр «выпады»	

			обучающихся. Прыжок в длину с места.		
46			Техники ударов по мячу. Подвижные игры.		Выполнить приседания
47			Остановка мяча. Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди, живота. Подвижные игры с элементами футбола.		Выполнить упражнение «стульчик»
48			Ведение мяча. Обманные движения (финты).		Выполнить ОРУ
49			Удары по воротам с разного расстояния. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		Выполнить приседания
50			Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега. Подвижные игры		Подготовить комплекс ОРУ
51			Игра на удержание мяча. Подвижные игры.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа
52			Ловля и отбивание мяча, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.		Выполнить прыжки со скакалкой
53			Маневрирование на поле. Рациональное использование выученных технических приемов.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа
54			Взаимодействие с партнерами во время организации атаки.		Подготовить комплекс ОФП
55			«Закрывание противника». Противодействие передачи, ведения и удару по воротам.		Выполнить упр «выпады»
56			Выбор позиции. Умение противодействовать при равном соотношении сил и при численном превосходстве соперника.		Выполнить приседания
57			Розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнером.		Выполнить упражнение «стульчик»
58			Игры с элементами футбола.		Выполнить поднимания туловища из положения

					лёжа	
59			Учебная игра		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
			Тема 5. Гимнастика	20 часов		
60			Т.Б. на уроках гимнастики. Строй, Интервал. Дистанция. Шеренга. Колонна. Фронт. Тыл. Строевые приемы на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения.		Подготовить комплекс ОРУ	
61			Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
62			Стойка на руках махом одной и отталкиванием другой ногой с помощью (мальчики). Опускание в «мост» и вставание с моста из положения стоя (с помощью) (девочки) Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Наклон вперед из положения сидя.		Выполнить прыжки со скакалкой	
63			Комбинация из ранее разученных упражнений.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
64			Контрольные комбинации упражнений.		Подготовить комплекс ОФП	
65			Опорный прыжок через козла. Подвижные игры.		Выполнить упр «выпады»	
66			Ходьба по гимнастическому бревну на носках укороченными и приставными шагами.		Выполнить приседания	
67			Соединение прыжков на одной и двух ногах на месте.		Выполнить упражнение «стульчик»	
68			Повороты на 180° махом одной ноги назад, руки через стороны вверх и вниз в стороны.		Подготовить комплекс ОРУ	

69			Соскок прогнувшись из полуприседа отталкиванием двумя ногами с поворотом на 90°, махом ноги назад соскок прогнувшись с поворотом налево лицом к бревну		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
70			Комбинация элементов. Подвижные игры.		Выполнить прыжки со скакалкой	
71			Контрольная комбинация упражнений.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
72			Подтягивание в висе на перекладине, из виса лежа.		Подготовить комплекс ОФП	
73			Поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.		Выполнить комплекс ОРУ	
74			Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Подтягивания на перекладине.		Подготовить комплекс ОРУ	
75			Упоры на гимнастических брусьях. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
76			Подтягивания и поднимания прямых ног в висе на высокой перекладине.		Выполнить прыжки со скакалкой	
77			Подъем переворотом на гимнастической перекладине.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
78			Лазания по канату в два и три приема.		Подготовить комплекс ОФП	
79			Контрольная комбинация упражнений.		Выполнить комплекс ОРУ	
			Тема 6. Бадминтон	10 часов		
80			Т.Б. на уроках бадминтона. История развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. Характеристика игры.		Подготовить комплекс ОРУ	
81			Игровые стойки – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя.		Выполнить сгибания и разгибания	

					рук в упоре лёжа	
82			Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки.		Выполнить прыжки со скакалкой	
83			Повторение техники выполнения передвижений.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
84			Передвижения в сочетании с ударами в средней зоне площадки.		Подготовить комплекс ОФП	
85			Укороченный удар – высокая и низкая “свечка”.		Выполнить упр «выпады»	
86			Повторение техники выполнения ударов на сетке.		Выполнить приседания	
87			Повторение техники подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей.		Выполнить комплекс ОРУ	
88			Игровые действия.		Выполнить прыжки через скакалку	
89			Учебная игра.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
			Тема 7 Легкая атлетика	11 часов		
90			Т.Б. на уроках легкой атлетики. Метание мяча (150 г) и теннисного мяча с четырех-шести шагов разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние и дальность.		Подготовить комплекс ОРУ	
91			Метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 6-8 метров.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
92			Упражнения для развития аэробной выносливости.		Выполнить прыжки со скакалкой	
93			Упражнения для развития скорости, ловкости.		Выполнить поднимания туловища из положения	

					лёжа	
94			Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств.		Подготовить комплекс ОФП	
95			Упражнения для развития координационных способностей, гибкости и выносливости.		Выполнить комплекс ОРУ	
96			Эстафетный бег. Подвижные игры.		Выполнить приседания.	
97			Эстафеты. Подвижные игры.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
98			Челночный бег 4х9м.		Выполнить прыжки со скакалкой	
99			Бег 300-500м.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
100			Бег 800-1500м		Подготовить комплекс ОФП	
101			Обобщающий урок	1 час	Выполнить упражнение «стульчик»	

Выполнение программы:

по программе **101** час

фактически проведено _____ часов

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ урока	Дата проведения		Содержание темы урока	Кол-во часов в теме	Домашнее задание	Примеч.
	план	факт				
			Тема 1. Легкая атлетика	1 1 часов		
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие. Высокий старт.		Подготовить комплекс ОРУ	
2			Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Низкий старт.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
3			Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		Выполнить прыжки со скакалкой	
4			Бег с низкого старта с максимальной скоростью.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
5			Бег с максимальной скоростью 30 – 60 метров.		Подготовить комплекс ОФП	
6			Челночный бег 4х9 м.		Выполнить упр «выпады»	
7			Прыжки в длину с места		Выполнить приседания	
8			Тройной прыжок, пятерной прыжок.		Подготовить комплекс ОРУ	
9			Прыжок вверх с отталкиванием двумя ногами, с подтягиванием коленей (без продвижения и с продвижением вперед).		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
10			Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»		Выполнить прыжки со скакалкой	
11			Прыжки вверх с выполнением двух-трех шагов, доставая рукой подвешенный мяч.		Выполнить поднимания туловища из	

					положения лёжа	
			Тема 2. Спортивные игры (волейбол)	2 0 часов		
12			Т.Б. занятий на уроках спортивных игр.		Подготовить комплекс ОРУ	
13			Стойка волейболиста. Перемещения в волейболе. Подвижные игры.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
14			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 метров.		Выполнить прыжки со скакалкой	
15			Передачи мяча сверху двумя руками над собой в парах.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
16			Передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		Подготовить комплекс ОФП	
17			Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед.		Выполнить упр «выпады»	
18			Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		Выполнить приседания	
19			Нижняя прямая подача с шагом вперед.		Выполнить упражнение «стульчик»	
20			«Пионербол»		Выполнить комплекс ОРУ	
21			Тактика игры в защите. Подвижные игры.		Выполнить прыжки через скакалку	
22			Тактика игры в нападении. «Пионербол» Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину		Выполнить приседания	

			с места.		
23			Размещение игроков на площадке. Подвижные игры.		Выполнить прыжки со скакалкой
24			Выбор исходного положения для выполнения передач. Подвижные игры.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа
25			Выбор исходного положения для приема мяча.		Подготовить комплекс ОФП
26			Взаимодействия игроков передней линии. Подвижные игры.		Выполнить упр «выпады»
27			Система игры со второй передачи через игрока передней линии.		Выполнить приседания
28			Взаимодействие игроков задней линии во время приёма мяча.		Выполнить упражнение «стульчик»
29			Система игры в защите «углом вперед».		Подготовить комплекс ОРУ
30			Игры с элементами волейбола.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа
31			Учебная, двухсторонняя игра.		Выполнить прыжки со скакалкой
			Тема 3. Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	8 часов	
32			Т.Б. на уроках самостраховки на основе вида спорта дзюдо. Перекаты вперед через правое и левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката		Подготовить комплекс ОРУ
33			Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа
34			Кувырок назад. «Мост из		Выполнить

			положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста».		ить прыжки со скакалкой	
35			Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
36			Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте.		Подготовить комплекс ОФП	
37			Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату)		Выполнить упр «выпады»	
38			Прыжком упор присев-упор лежа.		Выполнить приседания	
39			Контрольная комбинация упражнений.		Выполнить упражнение «стульчик»	
			Тема 4. Футбол	20 часов		
40			Т.Б. занятий на уроках спортивных игр. Передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением.		Подготовить комплекс ОРУ	
41			Жонглирование мячом. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 метров		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
42			Обводка выставленных фишек. Подвижные игры.		Выполнить прыжки со скакалкой	
43			Вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка мяча грудью.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
44			Обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча		Подготовить комплекс ОФП	
45			Приемы перехвата мяча. Тест на оценивание физической подготовленности		Выполнить упр «выпады»	

			обучающихся. Прыжок в длину с места.		
46			Техники ударов по мячу. Подвижные игры.		Выполнить приседания
47			Остановка мяча. Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди, живота. Подвижные игры с элементами футбола.		Выполнить упражнение «стульчик»
48			Ведение мяча. Обманные движения (финты).		Выполнить ОРУ
49			Удары по воротам с разного расстояния. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		Выполнить приседания
50			Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега. Подвижные игры		Подготовить комплекс ОРУ
51			Игра на удержание мяча. Подвижные игры.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа
52			Ловля и отбивание мяча, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.		Выполнить прыжки со скакалкой
53			Маневрирование на поле. Рациональное использование выученных технических приемов.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа
54			Взаимодействие с партнерами во время организации атаки.		Подготовить комплекс ОФП
55			«Закрывание противника». Противодействие передачи, ведения и удару по воротам.		Выполнить упр «выпады»
56			Выбор позиции. Умение противодействовать при равном соотношении сил и при численном превосходстве соперника.		Выполнить приседания
57			Розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнером.		Выполнить упражнение «стульчик»
58			Игры с элементами футбола.		Выполнить поднимания туловища из положения

					лёжа	
59			Учебная игра		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
			Тема 5. Гимнастика	20 часов		
60			Т.Б. на уроках гимнастики. Строй, Интервал. Дистанция. Шеренга. Колонна. Фронт. Тыл. Строевые приемы на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения.		Подготовить комплекс ОРУ	
61			Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
62			Стойка на руках махом одной и отталкиванием другой ногой с помощью (мальчики). Опускание в «мост» и вставание с моста из положения стоя (с помощью) (девочки) Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Наклон вперед из положения сидя.		Выполнить прыжки со скакалкой	
63			Комбинация из ранее разученных упражнений.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
64			Контрольные комбинации упражнений.		Подготовить комплекс ОФП	
65			Опорный прыжок через козла. Подвижные игры.		Выполнить упр «выпады»	
66			Ходьба по гимнастическому бревну на носках укороченными и приставными шагами.		Выполнить приседания	
67			Соединение прыжков на одной и двух ногах на месте.		Выполнить упражнение «стульчик»	
68			Повороты на 180° махом одной ноги назад, руки через стороны вверх и вниз в стороны.		Подготовить комплекс ОРУ	

69			Соскок прогнувшись из полуприседа отталкиванием двумя ногами с поворотом на 90°, махом ноги назад соскок прогнувшись с поворотом налево лицом к бревну		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
70			Комбинация элементов. Подвижные игры.		Выполнить прыжки со скакалкой	
71			Контрольная комбинация упражнений.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
72			Подтягивание в висе на перекладине, из виса лежа.		Подготовить комплекс ОФП	
73			Поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.		Выполнить комплекс ОРУ	
74			Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Подтягивания на перекладине.		Подготовить комплекс ОРУ	
75			Упоры на гимнастических брусьях. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
76			Подтягивания и поднимания прямых ног в висе на высокой перекладине.		Выполнить прыжки со скакалкой	
77			Подъем переворотом на гимнастической перекладине.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
78			Лазания по канату в два и три приема.		Подготовить комплекс ОФП	
79			Контрольная комбинация упражнений.		Выполнить комплекс ОРУ	
			Тема 6. Бадминтон	10 часов		
80			Т.Б. на уроках бадминтона. История развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. Характеристика игры.		Подготовить комплекс ОРУ	
81			Игровые стойки – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя.		Выполнить сгибания и разгибания	

					рук в упоре лёжа	
82			Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки.		Выполнить прыжки со скакалкой	
83			Повторение техники выполнения передвижений.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
84			Передвижения в сочетании с ударами в средней зоне площадки.		Подготовить комплекс ОФП	
85			Укороченный удар – высокая и низкая “свечка”.		Выполнить упр «выпады»	
86			Повторение техники выполнения ударов на сетке.		Выполнить приседания	
87			Повторение техники подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей.		Выполнить комплекс ОРУ	
88			Игровые действия.		Выполнить прыжки через скакалку	
89			Учебная игра.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
			Тема 7 Легкая атлетика	11 часов		
90			Т.Б. на уроках легкой атлетики. Метание мяча (150 г) и теннисного мяча с четырех-шести шагов разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние и дальность.		Подготовить комплекс ОРУ	
91			Метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 6-8 метров.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
92			Упражнения для развития аэробной выносливости.		Выполнить прыжки со скакалкой	
93			Упражнения для развития скорости, ловкости.		Выполнить поднимания туловища из положения	

					лёжа	
94			Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств.		Подготовить комплекс ОФП	
95			Упражнения для развития координационных способностей, гибкости и выносливости.		Выполнить комплекс ОРУ	
96			Эстафетный бег. Подвижные игры.		Выполнить приседания.	
97			Эстафеты. Подвижные игры.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
98			Челночный бег 4х9м.		Выполнить прыжки со скакалкой	
99			Бег 300-500м.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
100			Бег 800-1500м		Подготовить комплекс ОФП	
101			Обобщающий урок	1 час	Выполнить упражнение «стульчик»	

Выполнение программы:

по программе **101** час

фактически проведено _____ часов

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ урока	Дата проведения		Содержание темы урока	Кол-во часов в теме	Домашнее задание	Примеч .
	план	факт				
			Тема 1. Легкая атлетика	7 часов		
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие.		Подготовить комплекс ОРУ	
2			Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Бег с высокого и низкого старта 30 метров, 60 метров, 100 метров с максимальной скоростью.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
3			Бег 200 метров, 300-400 метров.		Выполнить прыжки со скакалкой	
4			Бег по виражу с выходом на прямую. Эстафетный бег. Челночный бег.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
5			Прыжки в длину с места. Тройные прыжки.		Подготовить комплекс ОФП	
6			Прыжки в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега.		Выполнить упр «выпады»	
7			Прыжки в высоту способом «перешагивание».		Выполнить приседания	
			Тема 2. Спортивные игры (волейбол)	1 2 часов		
8			Т.Б. на уроках спортивных игр. Многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой.		Выполнить ОРУ	
9			Многократные передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках с переменной мест. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 м.		Подготовить комплекс ОРУ	
10			Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	

11			Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину с места.		Выполнить прыжки со скакалкой	
12			Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
13			Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		Подготовить комплекс ОФП	
14			Нижняя и верхняя прямая подачи с попаданием в первую, пятую и шестую зоны.		Выполнить упр «выпады»	
15			Прием и передача мяча в зонах. Выбор места для страховки партнера, который принимает мяч.		Выполнить приседания	
16			Система игры в защите «углом вперед». Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		Выполнить ОРУ	
17			Взаимодействия игроков зон 4, и 2 с игроком зоны 3		Выполнить прыжки со скакалкой.	
18			Взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча.		Подготовить комплекс ОФП	
19			Учебная игра в волейбол.		Выполнить упр «выпады»	
			Тема 3. Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	8 часов		
20			Т.Б. на уроках самостраховки на основе вида спорта дзюдо. Перекаты вперед через правое и левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката		Выполнить упражнение «стульчик»	
21			Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)		Подготовить комплекс ОРУ	

22			Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста».		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
23			Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		Выполнить прыжки со скакалкой	
24			Из упора присев перекач с обхватом голени на бок – вправо, влево. Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
25			Из упора присев перекач на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату)		Подготовить комплекс ОФП	
26			Прыжком упор присев-упор лежа. Нырки приседанием под эластичное препятствие.		Выполнить упр «выпады»	
27			Падения на бок, назад из средней стойки на ногах, падение вперед с колен.		Выполнить приседания	
			Тема 4. Футбол	11 часов		
28			Т.Б. на уроках футбола. Разная комбинация приемов передвижения с техникой владения мечем.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
29			Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения.		Выполнить ОРУ	
30			Обманные движения с мячом. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину с места.		Подготовить комплекс ОРУ	
31			Обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
32			удары ногой по		Выполнить	

			неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема, носком. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		ить прыжки со скакалкой	
33			Удары по мячу головой после набрасывания партнером.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
34			Удары на точность и дальность Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 метров.		Подготовить комплекс ОФП	
35			Остановка мяча ногой, грудью		Выполнить упр «выпады»	
36			Тактика игры в защите. Подвижные игры.		Выполнить ОРУ	
37			Тактика игры в нападении. Подвижные игры.		Выполнить приседания.	
38			Учебная игра.			
			Тема 5. Гимнастика	14 часов		
39			Т.Б. на уроках гимнастики. Строй. Интервал. Дистанция. Шеренга. Колонна. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения.		Выполнить упражнение «стульчик»	
40			Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону.		Выполнить ОРУ	
41			Длинный кувырок с двух-трех шагов разбега		Выполнить приседания	
42			Стойка на голове и руках. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, (мальчики). «Мост» прогибом с помощью и самостоятельно (девочки).		Подготовить комплекс ОРУ	
43			Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре	

					лёжа	
44			Контрольная комбинация упражнений.		Выполнить прыжки со скакалкой	
45			Подготовительные упражнения для опорного прыжка. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Наклон вперед из положения сидя.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
46			Прыжок согнув ноги, через козла в длину на высоте 115 см. (юноши). Прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см (девушки).		Подготовить комплекс ОФП	
47			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.		Выполнить упр «выпады»	
48			Упражнения в висах и упорах на гимнастической перекладине.		Выполнить приседания	
49			Оценивание состояния уровня физической подготовленности учащихся. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)		Выполнить упражнение «стульчик»	
50			Упражнения в висах и упорах на гимнастических брусьях.		Подготовить комплекс ОРУ	
51			Лазание по канату (шесту) с помощью ног (девушки), без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
52			Контрольный урок.			
			Тема 6. Бадминтон	10 часов		
53			Т.Б. на уроках бадминтона. Повторение техники подачи в одиночной и парной игре.		Подготовить комплекс ОФП	
54			Повторение техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
55			Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.		Подготовить комплекс ОРУ	
56			Короткий атакующий удар с задней линии площадки.		Выполнить сгибания и разгибания	

					рук в упоре лёжа	
57			Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.		Выполнить прыжки со скакалкой	
58			Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
59			Выполнение ударов по диагонали. Обманные действия.		Подготовить комплекс ОФП	
60			Тактика парной игры. Соблюдение личной игровой зоны, способов расстановки игроков на площадке.		Выполнить комплекс ОРУ	
61			Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков.		Выполнить приседания	
62			Учебная игра.		Выполнить прыжки через скакалку	
			Тема 7. Легкая атлетика	7 часов		
63			Т.Б. на уроках легкой атлетики. Метание мяча (150 г) с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 15 м.		Выполнить приседания	
64			Метание мяча со скрестного шага и с разбега по коридору 10 м. на заданное расстояние.		Выполнить упр «выпады»	
65			Метание мяча со скрестного шага, с разбега по коридору 10 м. на дальность.		Подготовить комплекс ОРУ	
66			Метание теннисного мяча с места и с двух-трех шагов разбега, на заданную и максимальную дальность отскока от стены.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
67			Равномерный бег 500м. подвижные игры.		Выполнить прыжки со скакалкой	
68			Равномерный бег 1000-2000 метров.		Выполнить комплекс ОРУ	
69			Кроссовый бег с двумя-тремя ускорениями по дистанции до 1500 метров.		Выполнить приседания	

70			Обобщающий урок	1 час	Выполн ить упр «выпады»	
----	--	--	------------------------	------------------------	-------------------------------	--

Выполнение программы:

по программе **70** часов

фактически проведено _____ часов

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Академия, 2001. – 102 с.
3. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 204
4. Дианов Д.В., Радугина Е.А., Степанян Е.Д. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
7. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
9. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, – 1989.

Дополнительная литература

1. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь, 1993.
2. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастерства спортивной борьбы. – Минск, 1985.
3. Туманян Г.Ф. Спортивна борьба и планирование. – Москва, 1981.
4. Учебна Програма по дзюдо для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва и центров спортивной подготовки. 2016г. Донецкая Народная Республика