

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Среднеикорецкая средняя общеобразовательная школа»
Имени Героя Советского Союза Д.М.Яблочкина

Рассмотрено на заседании
школьного методического
объединения спортивного,
художественно-технологического
цикла Екфр Н.А.Еремеевой
Протокол №1 от «26» 08 2019 года

Согласовано

с зам. дир. по у.в.р

Ку Н.В. Кульнева

«26» 08 2019 года

Утверждено

директором школы

Бун Н.Е. Буниной



Рабочая программа
по физической культуре для 7,9 класса
2019-2020 уч.год

Разработал

учитель физической культуры

Гуныков С.В.

2019г.

1. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные результаты:

–воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; 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 форм 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; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;

–формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

–развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную помощь при легких 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

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

- Социо-культурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

- Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и

пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление и совершенствование навыков закаливания:

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика. Разновидности бега. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «на взлет». Эстафетный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на заданное расстояние. Правила соревнований по легкой атлетике. Челночный бег.

Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Медленный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий шагом и прыжками в шаг.

Спортивные игры. Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча. Ловля мяча на месте и шагом вперед. Ловля мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча. Бросок одной и двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и после движения. Индивидуальная техника защиты. Повороты с мячом и без мяча. Стойка и передвижение игрока. Остановка «двумя шагами». Комбинации из освоенных элементов. Свободное нападение. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение (5:0). Позиционное нападение с изменением позиций. Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5. Личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие в парах. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок. Технические действия в защите.

Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Владение игрой. Развитие специальной (игровой) координации. Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в вися. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове силой. Упражнения для развития силовых способностей. Лазание по канату в три и два приема. Висы и упоры на средней перекладине и параллельных брусьях. Подъем переворотом в упор на средней перекладине. Наскок в упор прыжком на разновысоких брусьях. Соскоки. Подтягивания в вися. Опорные прыжки. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Комбинации в равновесии.

Лыжная подготовка. Одновременные и попеременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы. Подъем «лесенкой», повороты переступанием в движении. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуски в средней стойке. Круговая эстафета. Преодоление контр уклонов.

Календарно тематическое планирование 7 классы

№ п/п	Тема	Дата проведения
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт.	7А-3.09 7Б- 3.09 7В-3.09
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с С.И. лапта.	7А-4.09 7Б- 4.09 7В-5.09
3	Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции 60 метров.	7А-10.09 7Б- 10.09 7В-10.09
4	Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 60 метров – на результат с.и. Лапта.	7А-11.09 7Б- 11.09 7В-12.09
5	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние.	7А-17.09 7Б- 17.09 7В-17.09
6	Техника прыжки в длину с разбега.	7А-18.09 7Б- 18.09

		7В-19.09
7	Равномерный бег. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции. С.И. Футбол	7А-24.09 7Б- 24.09 7В-24.09
8	Равномерный бег1200м. Чередование бега с ходьбой. С.И. Футбол.	7А-25.09 7Б- 25.09 7В-26.09
9	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	7А-1.10 7Б- 1.10 7В-1.10
10	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	7А-2.10 7Б- 2.10 7В-3.10
11	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Боковые подачи.	7А-8.10 7Б- 8.10 7В-8.10
12в	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	7А-9.10 7Б- 9.10 7В-10.10
13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	7А-15.10 7Б- 15.10 7В-15.10
14	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	7А-16.10 7Б- 16.10 7В-17.10
15	Передача мяча над собой и через сетку	7А-22.10 7Б- 22.10 7В-22.10
16	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	7А-23.10 7Б- 23.10 7В-24.10
17	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	7А-5.11 7Б- 5.11

		7В-5.11
18	Подача мяча сверху с расстояния 4-6 м от сетки.	7А-6.11 7Б- 6.11 7В-7.11
19	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	7А-12.11 7Б- 12.11 7В-12.11
20	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	7А-13.11 7Б- 13.11 7В-14.11
21	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	7А-19.11 7Б- 19.11 7В-19.11
22	Бег по дистанции. Прохождение виража. (14мин)Равномерный бег.	7А-20.11 7Б- 20.11 7В-21.11
23	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	7А-26.11 7Б- 26.11 7В-26.11
24	Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Строевые упражнения.	7А-27.11 7Б- 27.11 7В-28.11
25	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.	7А-3.12 7Б- 3.12 7В-3.12
26	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	7А-4.12 7Б- 4.12 7В-5.12
27	Упражнения на гимнастических снарядах.	7А-10.12 7Б- 10.12 7В-10.12
28	.Строевые упражнения. Опорный прыжок.	7А-11.12

	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см	7Б- 11.12 7В-12.12
29	Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	7А-17.12 7Б- 17.12 7В-17.12
30	Опорный прыжок. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	7А-18.12 7Б- 18.12 7В-19.12
31	Комбинации на гимнастических снарядах. Тестирование опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими предметами.	7А-24.12 7Б- 24.12 7В-24.12
32	Вольные упражнения с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана»	7А-25.12 7Б- 25.12 7В-26.12
33	Комбинации акробатических элементов.	7А-14.01 7Б- 14.01 7В-14.01
34	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	7А-15.01 7Б- 15.01 7В-16.01
35	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	7А-21.01 7Б- 21.01 7В-21.01
36	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	7А-22.01 7Б- 22.01 7В-23.01
37	Тактические действия. Позиционное нападение.	7А-28.01 7Б- 28.01 7В-28.01
38	ТБ на уроках Лыжная подготовка. . Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.	7А-29.01 7Б- 29.01 7В-30.01

39	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	7А-4.02 7Б- 4.02 7В-4.02
40	Торможение «плугом». Дистанция 3 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	7А-5.02 7Б- 5.02 7В-6.02
41	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км.	7А-11.02 7Б- 11.02 7В-11.02
42	Чередование различных лыжных ходов. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	7А-12.02 7Б- 12.02 7В-13.02
43	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	7А-18.02 7Б- 18.02 7В-18.02
44	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	7А-19.02 7Б- 19.02 7В-20.02
45	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	7А-25.02 7Б- 25.02 7В-25.02
46	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	7А-26.02 7Б- 26.02 7В-27.02
47	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и ведение мяча, остановки прыжком..	7А-3.03 7Б- 3.03 7В-3.03
48	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди .	7А-4.03 7Б- 4.03 7В-5.03
49	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	7А-10.03 7Б- 10.03 7В-10.03

50	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	7А-11.03 7Б- 11.03 7В-12.03
51	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный шаг	7А-17.03 7Б- 17.03 7В-17.03
52	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	7А-18.03 7Б- 18.03 7В-19.03
53	Бросок одной рукой от плеча в движении и прыжке Взаимодействие двух игроков через заслон	7А-1.04 7Б- 1.04 7В-2.04
54	Остановка двумя шагами и прыжком.	7А-7.04 7Б- 7.04 7В-7.04
55	Повороты без мяча и с мячом.	7А-8.04 7Б- 8.04 7В-9.04
56	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении.	7А-14.04 7Б- 14.04 7В-14.04
57	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий .	7А-15.04 7Б- 15.04 7В-16.04
58	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)	7А-21.04 7Б- 21.04 7В-21.04
59	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин)	7А-22.04 7Б- 22.04 7В-23.04
60	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега	7А-28.04 7Б- 28.04 7В-28.04

61	.Равномерный бег(12мин) Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных.	7А-29.04 7Б- 29.04 7В-30.04
62	Равномерный бег(13мин). Бег по разному грунту.	7А-5.05 7Б- 5.05 7В-5.05
63	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	7А-6.05 7Б- 6.05 7В-7.05
64	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	7А-12.05 7Б- 12.05 7В-12.05
65	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. С.И. Лапта.	7А-13.05 7Б- 13.05 7В-14.05
66	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м С.И. Лапта	7А-19.05 7Б- 19.05 7В-19.05
67	Правила соревнований в беге. 60 метров .Эстафеты по кругу.	7А-20.05 7Б- 20.05 7В-21.05
68	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места С.И.Лапта	7А-26.05 7Б- 26.05 7В-26.05

Календарно тематическое планирование 9 классы

№ п/п	Тема	Дата проведения
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт.	9А-5.09 9Б-2.09 9В-2.09
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с С.И. лапта.	9А-5.09 9Б-6.09 9В-4.09
3	Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции 60 метров.	9А-10.09 9Б-9.09 9В-9.09
4	Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 60 метров – на результат с.и. ЛАПТА.	9А-12.09 9Б-13.09 9В-11.09
5	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние.	9А-17.09 9Б-16.09 9В-16.09
6	Техника прыжки в длину с разбега.	9А-19.09 9Б-20.09 9В-18.09
7	Равномерный бег. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции. С.И. Футбол	9А-24.09 9Б-23.09 9В-23.09
8	Равномерный бег 1200м. Чередование бега с ходьбой. С.И. Футбол.	9А-26.09 9Б-27.09 9В-25.09
9	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	9А-1.10 9Б-30.09 9В-30.09
10		9А-3.10

	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	9Б-4.10 9В-2.10
11	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Боковые подачи.	9А-8.10 9Б-7.10 9В-7.10
12в	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	9А-10.10 9Б-11.10 9В-9.10
13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	9А-15.10 9Б-14.10 9В-14.10
14	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	9А-17.10 9Б-18.10 9В-16.10
15	Передача мяча над собой и через сетку	9А-22.10 9Б-21.10 9В-21.10
16	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	9А-25.10 9Б-24.10 9В-23.10
17	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	9А-5.11 9Б-4.11 9В-4.11
18	Подача мяча сверху с расстояния 4-6 м от сетки.	9А-8.11 9Б-7.11 9В-6.11
19	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	9А-12.11 9Б-11.11 9В-11.11
20	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	9А-15.11 9Б-14.11 9В-13.11
21	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	9А-19.11

		9Б-18.11 9В-18.11
22	Бег по дистанции. Прохождение виража. (14мин)Равномерный бег.	9А-22.11 9Б-21.11 9В-20.11
23	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	9А-26.11 9Б-25.11 9В-25.11
24	Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Строевые упражнения.	9А-29.11 9Б-28.11 9В-27.11
25	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.	9А-3.12 9Б-2.12 9В-2.12
26	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	9А-6.11 9Б-5.11 9В-4.11
27	Упражнения на гимнастических снарядах.	9А-10.12 9Б-9.12 9В-9.12
28	.Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см	9А-13.11 9Б-12.11 9В-11.12
29	Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	9А-17.12 9Б-16.12 9В-16.12
30	Опорный прыжок. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	9А-20.12 9Б-19.12 9В-18.12
31	Комбинации на гимнастических снарядах. Тестирование опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими предметами.	9А-24.12 9Б-23.12 9В-23.12

32	Вольные упражнения с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана»	9А-27.12 9Б-26.12 9В-25.12
33	Комбинации акробатических элементов.	9А-14.01 9Б-13.01 9В-13.01
34	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	9А-17.01 9Б-16.01 9В-15.01
35	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	9А-21.01 9Б-20.01 9В-20.01
36	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	9А-24.01 9Б-23.01 9В-22.01
37	Тактические действия. Позиционное нападение.	9А-28.01 9Б-27.01 9В-27.01
38	ТБ на уроках Лыжная подготовка. . Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.	9А-31.01 9Б-30.01 9В-29.01
39	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	9А-4.02 9Б-3.02 9В-3.02
40	Торможение «плугом». Дистанция 3 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	9А-7.02 9Б-6.02 9В-5.02
41	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км.	9А-11.02 9Б-10.02 9В-10.02
42	Чередование различных лыжных ходов. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	9А-14.02 9Б-13.02 9В-12.02

43	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	9А-18.02 9Б-17.02 9В-17.02
44	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	9А-21.02 9Б-20.02 9В-19.02
45	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	9А-25.02 9Б-24.02 9В-24.02
46	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	9А-28.02 9Б-27.02 9В-26.02
47	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и ведение мяча, остановки прыжком..	9А-3.03 9Б-2.03 9В-2.03
48	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди .	9А-6.03 9Б-5.03 9В-4.03
49	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	9А-10.03 9Б-9.03 9В-9.03
50	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	9А-13.03 9Б-12.03 9В-11.03
51	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный шаг	9А-17.03 9Б-16.03 9В-16.03
52	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	9А-20.03 9Б-19.03 9В-18.03
53	Бросок одной рукой от плеча в движении и прыжке Взаимодействие двух игроков через заслон	9А-3.04 9Б-2.04 9В-1.04

54	Остановка двумя шагами и прыжком.	9А-7.04 9Б-6.04 9В-6.04
55	Повороты без мяча и с мячом.	9А-10.04 9Б-9.04 9В-8.04
56	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении.	9А-14.04 9Б-13.04 9В-13.04
57	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий .	9А-17.04 9Б-16.04 9В-15.04
58	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)	9А-21.04 9Б-20.04 9В-20.04
59	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин)	9А-24.04 9Б-23.04 9В-22.04
60	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега	9А-28.04 9Б-27.04 9В-27.04
61	.Равномерный бег(12мин) Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных.	9А-1.05 9Б-30.04 9В-29.04
62	Равномерный бег(13мин). Бег по разному грунту.	9А-5.05 9Б-4.05 9В-4.05
63	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	9А-8.05 9Б-7.05 9В-6.05
64	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	9А-12.05 9Б-11.05 9В-11.05

65	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. С.И. Лапта.	9А-15.05 9Б-14.05 9В-13.05
66	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м С.И. Лапта	9А-19.05 9Б-18.05 9В-18.05
67	Правила соревнований в беге. 60 метров .Эстафеты по кругу.	9А-22.05 9Б-21.05 9В-20.05
68	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места С.И.Лапта	9А-26.05 9Б-25.05 9В-25.05