

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской

области

Отдел образования Администрации Усть-Донецкого района

МБОУ УДСОШ №1

УТВЕРЖДЕНО

утверждаю

Ганюта В.И.

Приказ №210 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 – 9 классов

р.п. Усть-Донецкий 2023 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура 8-9 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человека; постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;

- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Содержание учебного предмета

Настоящая рабочая программа для 8-9 классов разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

•Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

•Учебного плана МБОУ УДСОШ №1

•Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2013.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Наименование разделов

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для

утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Календарно - тематическое планирование 8 А, Б классы.

Учитель: Бондаренко С.А.

№ п/п	Дата по программе	Дата фактически	Тема урока
1.	01.09		Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.
2.	05.09		Бег 30 м на время.
3.	08.09		Бег с высокого, низкого старта.
4.	12.09		Техника метания мяча.
5.	15.09		Входная контрольная работа (тестирование).

6.	19.09		Метание мяча на результат.
7.	22.09		Прыжки в длину с разбега.
8.	26.09		Прыжки в длину с разбега на результат.
9.	29.09		Кроссовая подготовка
10.	03.10		Бег 15 минут в равномерном темпе.
11.	06.10		Бег 1000м на время.
12.	10.10		Подтягивание на результат.
13.	13.10		Преодоление полосы препятствий на время.
14.	17.10		Челночный бег 3х10м
15.	20.10		Выполнение прыжка в длину с места.
16.	24.10		Выполнение упражнения для пресса за 30 секунд.
17.	27.10		Выполнение вися на согнутых руках на время.
18.	07.11		Развитие физического качества-гибкость.
19.	10.11		Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.
20.	14.11		Ловля и передачи мяча.
21.	17.11		Варианты ловли и передачи мяча.
22.	21.11		Передача мяча во встречном движении.
23.	24.11		Броски в кольцо с определенных точек.
24.	28.11		Вырывание, выбивание мяча.
25.	01.12		Броски в кольцо одной рукой от плеча.
26.	05.12		Штрафные броски.
27.	08.12		Штрафные броски.
28.	12.12		Нападение быстрым прорывом.
29.	15.12		Нападение быстрым прорывом.
30.	19.12		Действие игрока в защите.
31.	22.12		Учебная игра.
32.	26.12		Учебная игра.
33.	09.01		Волейбол. Инструктаж по технике безопасности.
34.	12.01		Волейбол. Правила игры.
35.	16.01		Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.
36.	19.01		Передача мяча над собой.
37.	23.01		Передача мяча сверху стоя спиной к цели.
38.	26.01		Прием мяча, отраженного сеткой.
39.	30.01		Прием мяча, отраженного сеткой.
40.	02.02		Нападающий удар через сетку.
41.	06.02		Нижняя передача мяча.
42.	09.02		Правила игры.
43.	13.02		Нижняя подача мяча.
44.	16.02		Верхняя подача мяча.
45.	20.02		Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по технике безопасности.
46.	27.02		Лазанье по канату.
47.	01.03		Строевые упражнения.
48.	05.03		Строевые упражнения.
49.	12.03		Акробатика, бревно.

50.	15.03		Акробатика, перекладина.
51.	19.03		Кувырки вперед и назад.
52.	22.03		Парные кувырки.
53.	02.04		Парные кувырки.
54.	05.04		Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.
55.	09.04		Челночный бег 3х10м.
56.	12.04		Челночный бег 3х10м.
57.	16.04		Эстафетный бег.
58.	19.04		Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.
59.	23.04		Годовое тестирование за курс 8 класса.
60.	26.04		Прыжки в длину с разбега на результат.
61.	03.05		Прыжки в длину с места.
62.	07.05		Прыжки в длину с места на результат.
63.	14.05		Кроссовая подготовка.
64.	17.05		Кроссовая подготовка.
65.	21.05		Бег 1000 м. на время.
66.	24.05		Метание малого мяча.

**Календарно - тематическое планирование 9А класс.
Учитель: Евдокимова М.Н.**

№ п/п	Дата по программе	Дата фактически	Тема урока
1.	06.09		Техника безопасности на уроках физической культуры.
2.	06.09		Бег 30 м на время.
3.	13.09		Бег с высокого, низкого старта.
4.	13.09		Входная контрольная работа (тестирование).
5.	20.09		Метание мяча с разбега.
6.	20.09		Метание мяча на результат.
7.	27.09		Прыжки в длину с разбега.
8.	27.09		Прыжки в длину с разбега на результат.
9.	04.10		Кроссовая подготовка.
10.	04.10		Бег 15 минут в равномерном темпе.
11.	11.10		Бег 1000 метров на время.
12.	11.10		Подтягивание на результат.
13.	18.10		Преодоление полосы препятствий на время.
14.	18.10		Челночный бег 3х10метров.
15.	25.10		Выполнение прыжка в длину с места.
16.	25.10		Выполнение упражнения для пресса за 30 секунд.
17.	08.11		Выполнение вися на согнутых руках на время.
18.	08.11		Развитие физического качества-гибкость.
19.	15.11		Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.
20.	15.11		Ловля и передачи мяча.
21.	22.11		Варианты ловли и передачи мяча.

22.	22.11		Передача мяча во встречном движении.
23.	29.11		Броски в кольцо с определенных точек.
24.	29.11		Вырывание, выбивание мяча.
25.	06.12		Броски в кольцо одной рукой от плеча.
26.	06.12		Штрафные броски.
27.	13.12		Штрафные броски.
28.	13.12		Нападение быстрым прорывом.
29.	20.12		Общefизическая подготовка.
30.	20.12		Нападение быстрым прорывом.
31.	27.12		Действие игрока в защите.
32.	27.12		Комбинация из основных элементов техники перемещения
33.	10.01		Волейбол. Инструктаж по технике безопасности.
34.	10.01		Волейбол. Правила игры
35.	17.01		Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.
36.	17.01		Передача мяча над собой.
37.	24.01		Передача мяча сверху стоя спиной к цели.
38.	24.01		Прием мяча отраженного сеткой.
39.	31.01		Прием мяча, отраженного сеткой.
40.	31.01		Нижняя подача мяча
41.	07.02		Нижняя подача мяча.
42.	07.02		Верхняя подача мяча.
43.	14.02		Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по технике безопасности.
44.	14.02		Лазанье по канату.
45.	21.02		Строевые упражнения.
46.	21.02		Строевые упражнения.
47.	28.02		Акробатика, бревно.
48.	28.02		Акробатика, перекладина.
49.	06.03		Кувырки вперед и назад.
50.	06.03		Парные кувырки.
51.	13.03		Парные кувырки.
52.	13.03		Акробатика, перекладина.
53.	20.03		Опорный прыжок. Равновесие.
54.	20.03		Опорный прыжок. Равновесие.
55.	03.04		ОФП
56.	03.04		Прыжки
57.	10.04		Челночный бег, прыжки.
58.	10.04		Бег с высокого старта.
59.	17.04		Бег с низкого старта, метание.
60.	17.04		Бег, метание с места.
61.	24.04		Бег, метание на дальность.
62.	24.04		Эстафетный бег.
63.	08.05		Прыжки в длину с разбега.
64.	08.05		Развитие физического качества-гибкость.
65.	15.05		Годовое тестирование за курс 9 класса.
66.	15.05		Кроссовая подготовка.

67.	22.05		Бег 1000 метров.
68.	22.05		Пресс.

**Календарно - тематическое планирование 9Б класс.
Учитель: Евдокимова М.Н.**

№ п/п	Дата по программе	Дата фактически	Тема урока
1.	04.09		Техника безопасности на уроках физической культуры.
2.	04.09		Бег 30 м на время.
3.	11.09		Бег с высокого, низкого старта.
4.	11.09		Техника метания мяча.
5.	18.09		Входная контрольная работа (тестирование).
6.	18.09		Метание мяча на результат.
7.	25.09		Прыжки в длину с разбега.
8.	25.09		Прыжки в длину с разбега на результат.
9.	02.10		Кроссовая подготовка.
10.	02.10		Бег 15 минут в равномерном темпе.
11.	09.10		Бег 1000 метров на время.
12.	09.10		Подтягивание на результат.
13.	16.10		Преодоление полосы препятствий на время.
14.	16.10		Челночный бег 3х10метров.
15.	23.10		Выполнение прыжка в длину с места.
16.	23.10		Выполнение упражнения для пресса за 30 секунд.
17.	13.11		Выполнение вися на согнутых руках на время.
18.	13.11		Развитие физического качества-гибкость.
19.	20.11		Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.
20.	20.11		Ловля и передачи мяча.
21.	27.11		Варианты ловли и передачи мяча.
22.	27.11		Передача мяча во встречном движении.
23.	04.12		Броски в кольцо с определенных точек.
24.	04.12		Вырывание, выбивание мяча.
25.	11.12		Броски в кольцо одной рукой от плеча.
26.	11.12		Штрафные броски.
27.	18.12		Штрафные броски.
28.	18.12		Нападение быстрым прорывом.
29.	25.12		Общефизическая подготовка.
30.	25.12		Нападение быстрым прорывом.
31.	15.01		Действие игрока в защите.
32.	15.01		Комбинация из основных элементов техники перемещения
33.	22.01		Волейбол. Инструктаж по технике безопасности.
34.	22.01		Волейбол. Правила игры
35.	29.01		Передача мяча сверху двумя руками во встречных

			колоннах.
36.	29.01		Передача мяча над собой.
37.	05.02		Передача мяча сверху стоя спиной к цели.
38.	05.02		Прием мяча отраженного сеткой.
39.	12.02		Прием мяча, отраженного сеткой.
40.	12.02		Нижняя подача мяча
41.	19.02		Нижняя подача мяча.
42.	19.02		Верхняя подача мяча.
43.	26.02		Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по технике безопасности.
44.	26.02		Лазанье по канату.
45.	04.03		Строевые упражнения.
46.	04.03		Строевые упражнения.
47.	11.03		Акробатика, бревно.
48.	11.03		Акробатика, перекладина.
49.	18.03		Кувырки вперед и назад.
50.	18.03		Парные кувырки.
51.	01.04		Парные кувырки.
52.	01.04		Акробатика, перекладина.
53.	08.04		Опорный прыжок. Равновесие.
54.	08.04		Опорный прыжок. Равновесие.
55.	15.04		Развитие физического качества-гибкость.
56.	15.04		Прыжки
57.	22.04		Челночный бег, прыжки.
58.	22.04		Бег с высокого старта. Кроссовая подготовка.
59.	27.04		Бег с низкого старта, метание.
60.	27.04		Бег, метание с места.
61.	06.05		Бег, метание на дальность.
62.	06.05		Эстафетный бег.
63.	13.05		Годовое тестирование за курс 9 класса.
64.	13.05		Прыжки в длину с разбега.
65.	20.05		Развитие физического качества-гибкость.
66.	20.05		Кроссовая подготовка.

**Календарно - тематическое планирование 9В класс.
Учитель: Евдокимова М.Н.**

№ п/п	Дата по программе	Дата фактически	Тема урока
1.	05.09		Техника безопасности на уроках физической культуры.
2.	05.09		Бег 30 м на время.
3.	12.09		Бег с высокого, низкого старта.
4.	12.09		Техника метания мяча.
5.	19.09		Входная контрольная работа (тестирование).
6.	19.09		Метание мяча на результат.
7.	26.09		Прыжки в длину с разбега.
8.	26.09		Прыжки в длину с разбега на результат.

9.	03.10		Кроссовая подготовка.
10.	03.10		Бег 15 минут в равномерном темпе.
11.	10.10		Бег 1000 метров на время.
12.	10.10		Подтягивание на результат.
13.	17.10		Преодоление полосы препятствий на время.
14.	17.10		Челночный бег 3х10метров.
15.	24.10		Выполнение прыжка в длину с места.
16.	24.10		Выполнение упражнения для пресса за 30 секунд.
17.	07.11		Выполнение вися на согнутых руках на время.
18.	07.11		Развитие физического качества-гибкость.
19.	14.11		Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.
20.	14.11		Ловля и передачи мяча.
21.	21.11		Варианты ловли и передачи мяча.
22.	21.11		Передача мяча во встречном движении.
23.	28.11		Броски в кольцо с определенных точек.
24.	28.11		Вырывание, выбивание мяча.
25.	05.12		Броски в кольцо одной рукой от плеча.
26.	05.12		Штрафные броски.
27.	12.12		Штрафные броски.
28.	12.12		Нападение быстрым прорывом.
29.	19.12		Общefизическая подготовка.
30.	19.12		Нападение быстрым прорывом.
31.	26.12		Действие игрока в защите.
32.	26.12		Комбинация из основных элементов техники перемещения
33.	09.01		Волейбол. Инструктаж по технике безопасности.
34.	09.01		Волейбол. Правила игры
35.	16.01		Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.
36.	16.01		Передача мяча над собой.
37.	23.01		Передача мяча сверху стоя спиной к цели.
38.	23.01		Прием мяча отраженного сеткой.
39.	30.01		Прием мяча, отраженного сеткой.
40.	30.01		Нижняя подача мяча
41.	06.02		Нижняя подача мяча.
42.	06.02		Верхняя подача мяча.
43.	13.02		Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по технике безопасности.
44.	13.02		Лазанье по канату.
45.	20.02		Строевые упражнения.
46.	20.02		Строевые упражнения.
47.	27.02		Акробатика, бревно.
48.	27.02		Акробатика, перекладина.
49.	05.03		Кувырки вперед и назад.
50.	05.03		Парные кувырки.
51.	12.03		Парные кувырки.

52.	12.03		Акробатика, перекладина.
53.	19.03		Опорный прыжок. Равновесие.
54.	19.03		Опорный прыжок. Равновесие.
55.	02.04		ОФП
56.	02.04		Прыжки
57.	09.04		Челночный бег, прыжки.
58.	09.04		Бег с высокого старта.
59.	16.04		Бег с низкого старта, метание.
60.	16.04		Бег, метание с места.
61.	23.04		Бег, метание на дальность.
62.	23.04		Эстафетный бег.
63.	07.05		Прыжки в длину с разбега.
64.	07.05		Развитие физического качества-гибкость.
65.	14.05		Годовое тестирование за курс 9 класса.
66.	14.05		Кроссовая подготовка.
67.	21.05		Бег 1000 метров.
68.	21.05		Пресс.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета

МБОУ УДСОШ №1

от «31» августа 2023 года №

Руководитель МС _____ /Ганюта ВИ/

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

_____ /Нелидина МА./

«31» августа 2023 года