

Рассмотрено на заседании МО  
гуманитарного цикла  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
Руководитель ШМО:  
 /Балиткиева И.М./  
Протокол №1  
от 29.08.2022г.

Согласовано:  
зам.директора по УВР  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
 /Хечиева В.Э./  
«  »  2022г.

«Утверждаю»  
директор МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  /Бодряева М.Л./  
Приказ № 68/9 от 30.08.2022г.



## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 2022-2023 учебный год

Класс: 6  
Учитель: Балиткиев А.А.

п.Овата, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе образовательной организации МОКУ «Оватинская СОШ имени Башанкаева А.А.», с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-фз)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644). Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М. : Просвещение, 2013.– 104 с.

-Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15)

- Примерные программы по учебным предметам, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=224>.

- Учебного плана МБОУ «СОШ №1»

### 3. Общая характеристика учебного предмета, курса

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.

Нами переработаны авторские материалы: пособия для учителей (для 5-7, 8-9 классов) и авторская программа, которые являются основанием для составления данной учебной программы.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

- 1.. Знания о физической культуре
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- 3.Физическое совершенствование

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

### **В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

### **4. Место учебного предмета в учебном плане**

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 340 ч): в 5 классе – 68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч.

### **Примерное распределение программного материала**

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	11	11	11	11	11
Легкая атлетика	15	15	15	15	15
Кроссовая подготовка	14	14	14	14	14
Спортивные игры (волейбол)	10	10	10	10	10
Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10	10	10
Элементы единоборств					
Национально региональный компонент	8	8	8	8	8
Общее количество часов	68	68	68	68	68
<b>ИТОГО</b>	<b>340 часов</b>				

**Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.**

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м, 60 м и 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину с места;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места; метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и

- назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их

использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **6. Содержание учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **2. Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

##### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание набивного мяча.

##### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

##### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

##### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общеспортивная подготовка.

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

### **Легкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

## **9. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

*Выпускник научится:*

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

-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 учётом 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;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

-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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Календарно—тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов (2 часа в неделю, 70 часов в год)**

**1 четверть**

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Легкая атлетика	8 час.	1	Водный	Т/безопасности на занятиях л/а. Высокий старт. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	01.09.2021	
		2	Совершенств. знаний, умений и навыков	Высокий старт. Бег по дистанции(20–30) м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	06.09.2021	
		3	Учетный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. на результат. Эстафеты.	08.09.2021	
		4	Смешанный	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (40-50 м.). Прыжки в длину с разбега.	13.09.2021	
		5	Смешанный	Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	15.09.2021	
		6	Смешанный	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.09.2021	
		7	Учетный	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.09.2021	

		8	Учетный	Метание м/мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	27.09.2021	
Кроссовая подготовка	8 час.	9	Совершенст	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	29.09.2021	
		10	Учетный	Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	04.10.2021	
		11	Совершенст	Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	06.10.2021	
		12	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег до 12 минут.	11.10.2021	
		13	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег до 12 минут.	13.10.2021	
		14	Совершенст	Равномерный бег до 12 минут. Прыжки в длину с места.	18.10.2021	
		15	Совершенст	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий.	20.10.2021	
		16	Учетный	Бег 1500 м. на результат. Развитие выносливости.	25.10.2021	
Национально-региональный компонент	2 час.	17	Совершенст	ОРУ. Игры: «Серебряный пояс», «Нападение», «Заарканить коня». Развитие скоростных качеств.	27.10.2021	

		18	Совершенст .	ОРУ. Игры: «Альчики», «Загони овец в кашару», «Серебряный пояс». Эстафета «Чабаны». Развитие ловкости.	28.10.2021	
--	--	----	-----------------	--	------------	--

**6 класс-2 четверть.**

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Гимнастика	11 час.	19	Изучение нового материала	Т/Б на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. Два-три кувырка вперед и назад (слитно). Лазание по канату.	08.11.2021	
		20	Комплексный	Строевые упражнения. Два-три кувырка вперед и назад (слитно). Мост из положения стоя (дев.), лежа (мал.). Лазание по канату.	10.11.2021	
		21	Комплексный	Строевые упражнения. Два-три кувырка назад (слитно). Мост из положения стоя (дев.), лежа (мал.). Лазание по канату.	15.11.2021	
		22	Комплексный	Строевые упражнения. Мост из положения стоя (дев.), лежа (мал.). Соединение 3-4 акроб. элементов. Лазание по канату.	17.11.2021	
		23	Комплексный	Строевые упражнения. Соединение 3-4 акроб. элементов. Лазание по канату. Прыжки ноги врозь (козел в ширину).	22.11.2021	
		24	Комплексный	Лазание по канату. Прыжки ноги врозь (козел в ширину).	24.11.2021	
		25	Комплексный	Строевые упражнения. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор(мал). Вис лежа. Вис присев (дев.). Прыжки ноги врозь (козел в ширину).	01.12.2021	

		26	Комплексный	Строевые упражнения. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор(мал). Вис лежа. Вис присев (дев.).	06.12.2021	
		27	Комплексный	Строевые упражнения. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор(мал). Вис лежа. Вис присев (дев.).	08.12.2021	
		28	Комплексный	Строевые упражнения. Соскок боком назад с поворотом из упора. Подтягивание.	13.12.2021	
		29	Учетный	Строевые упражнения. Соскок боком назад с поворотом из упора. Подтягивание.	15.12.2021	
		30	Совершенст.	ОРУ. Игры: «Серебряный пояс», «Заарканить коня». Развитие скоростных качеств.	20.12.2021	
		31	Совершенст.	ОРУ. Игры: «Альчики», «Серебряный пояс». Эстафета «Чабаны». Развитие ловкости.	22.12.2021	
		32	Совершенст.	ОРУ. Игры: «Сбей альчик», «Табунщики». Эстафета «Рыбаки». Развитие ловкости.	27.12.2021	
ационально-региональный компонент	3 час.					

**6 класс- 3 четверть.**

Раздел ы рогра ммы	Кол- во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Спортивные игры (баскетбол)	10час	33	Комбиниров.	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача м. Передача мяча со сменой мест.	11.01.2022	
		34	Комбиниров.	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача м. Передача мяча со сменой мест.	12.01.2022	
		35	Комбиниров.	Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Развитие координационных способностей.	17.01.2022	
		36	Комбиниров.	Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Развитие координационных способностей.	19.01.2022	
		37	Учетный	Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча в движении. Броски по кольцу после ведения.	24.01.2022	
		38	Учетный	Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча в движении. Броски по кольцу с места и в движении.	26.01.2022	
		39	Комбиниров.	Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча в движении. Броски по кольцу с места и в движении.	31.01.2022	
		40	Учетный	Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча в движении. Броски по кольцу с места и в движении.	02.02.2022	
		41	Совершенст.	Специальные прыжковые упражнения. Игра в мини-баскетбол.	07.02.2022	
		42	Совершенст.	Специальные прыжковые упражнения. Игра в мини-баскетбол.	09.02.2022	

--	--	--	--	--	--	--

спортивн е игры (волейбол)	10 час	43	Комбиниров.	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	14.02.2022	
		44	Комбиниров.	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	16.02.2022	
		45	Комбиниров.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	21.02.2022	
		46	Комбиниров.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	28.02.2022	
		47	Учетный	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	02/03/2022	
		48	Комбиниров.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	09.03.2022	
		49	Учетный	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	14.03.2022	
		50	Учетный	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	16.03.2022	

		51	Совершенст.	Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	21.03.2022	
		52	Совершенст.	Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	22.03.2022	

### 6 класс- 4 четверть

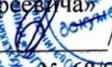
Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
национально-региональный компонент	3 час.	53	Совершенст.	ОРУ. Игры: «Серебряный пояс», «Заарканить коня». Развитие скоростных качеств.	04.04.2022	
		54	Совершенст.	ОРУ. Игры: «Альчики», «Серебряный пояс». Эстафета «Чабаны». Развитие ловкости.	06.04.2022	
		55	Совершенст.	ОРУ. Игры: «Сбей альчик», «Табунщики». Эстафета «Рыбаки». Развитие ловкости.	11.04.2022	
бросовая подготовка	6 час.	56	Совершенст.	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	13.04.2022	
		57	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег до 12 минут.	18.04.2022	
		58	Учетный	Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	20.04,2022	

		59	Совершенст.	Равномерный бег до 12 минут. Прыжки в длину с места.	25.04.2022	
		60	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег до 12 минут.	27.04.2022	
		61	Учетный	Бег 1500 м. на результат. Развитие выносливости.	02.05.2022	
Легкая атлетика	9 час.	62	Водный	Высокий старт. Развитие скоростных качеств.	04.05.2022	
		63	Совершенст.	Высокий старт 15 – 30 м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	11.05.2022	
		64	Учетный	Высокий старт. Бег 30 м. на результат. Эстафеты. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	12.05.2022	
		65	Учетный	Бег 60 м. на результат. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	16.05.2022	
		66	Учетный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.05.2022	
		67	Смешанный	Метание м/мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	23.05.2022	
		68	Учетный	Метание м/мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.	25.05.2022	

				Развитие скоростно-силовых качеств.		
		69	Закрепление	Беговые и прыжковые упражнения.	30.05.2022	
		70		Беговые и прыжковые упражнения Итоги успеваемости.	31.05.2022	

Рассмотрено на заседании МО  
гуманитарного цикла  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
Руководитель ШМО:  
 /Балиткиева И.М./  
Протокол №1  
от 29.08.2022г.

Согласовано:  
зам.директора по УВР  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
 /Хечиева В.Э./  
«  »  2022г.

«Утверждаю»  
директор МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
 /Бодрасова М.Л./  
Приказ № 68/9 от 30.08.2022г.



Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
2022-2023 учебный год

Класс: 7  
Учитель: Балиткиев А.А.

п.Овата, 2022

**Календарно—тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов (2 часа в неделю, 70 часов в год)**

**1 четверть.**

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Легкая атлетика	8 час.	1	Водный	Т/безопасности на занятиях л/а. Низкий старт. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	02.09.2021	
		2	Совершенств.	Низкий старт. Бег по дистанции(50–60) м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	06.09.2021	
		3	Учетный	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 м. на результат. Эстафеты.	09.09.2021	
		4	Смешанный	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (50-60 м.). Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	13.09.2021	
		5	Смешанный	Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину разбега «согнув ноги»	16.09.2021	
		6	Смешанный	Прыжки в длину с разбега. Метание м/мяча с 4-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.09.2021	
		7	Учетный	Прыжки в длину с разбега. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	23.09.2021	

		8	Учетный	Метание м/мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	27.09.2021	
--	--	---	---------	--	------------	--

россовая подготовка	8 час.	9	Совершенс т.	Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	30.09.2021	
		10	Учетный	Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	04.10.2021	
		11	Совершенс т.	Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	07.10.2021	
		12	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег до 15 минут.	11.10.2021	
		13	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег до 15 минут.	14.10/2021	
		14	Совершенс т.	Равномерный бег до 15 минут. Прыжки в длину с места.	18.10.2021	
		15	Совершенс т.	Равномерный бег до 20 минут. Преодоление препятствий.	21.10.2021	
		16	Учетный	Бег 1500 м. на результат. Развитие выносливости.	25.10.2021	

ациональ - региональн й омпонент	2час.	17	Совершенс т.	ОРУ. Игры: «Серебряный пояс», «Нападение», «Заарканить коня». Развитие скоростных качест	26.10.2021	
		18	Совершенс т.	ОРУ. Игры: «Альчики», «Метание аркана», «Серебряный пояс». Эстафета «Чабаны». Развитие ловкости.	28/10/2021	

### 7 класс-2 четверть.

Разделы программы	Кол- во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт
1	2	3	4	5		
Гимнастика	11час.	19	Изучение нового материала	Т/Б на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), мост из положения стоя (дев). Лазание по канату.	08.11.2021	
		20	Комплексный	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись (мал), мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат (дев). Лазание по канату.	11.11.2021	
		21	Комплексный	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись (мал), мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат (дев). Лазание по канату	15.11.2021	
		22	Комплексный	Строевые упражнения. Стойка на голове согнувшись (мал), кувырок назад в полушпагат (дев), соединение из 3-4 акробатических элементов. Лазание по канату	18.11.2021	

		23	Комплексный	Строевые упражнения. Соединение 3-4 акроб. элементов. Лазание по канату. Прыжки ноги врозь (козел в ширину) (дев), прыжки согнув ноги (козел в длину) (мал).	22.11.2021	
		24	Комплексный	Строевые упражнения. Прыжки ноги врозь (козел в ширину) (дев), прыжки согнув ноги (козел в длину) (мал).	25.11.2021	
		25	Комплексный	Строевые упражнения. Переворот в упор толчком двух ног (мал). Махом одной и толчком другой подъем переворот (дев)	29.11.2021	
		26	Комплексный	Строевые упражнения. Переворот в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом (мал). Махом одной и толчком другой подъем переворот, соскок махом назад с поворотом (дев).	06.12.2021	
		27	Комплексный	Строевые упражнения. Переворот в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом (мал). Махом одной и толчком другой подъем переворот, соскок махом назад с поворотом (дев).	09.12.2021	
		28	Комплексный	Соскок махом назад с поворотом, соединение из 2-3 элементов.	13.12.2021	
		29	Учетный	Соединение из 2-3 элементов. Развитие координационных способностей.	16.12.2021	
Элементы гимнастики	3 час.	30	Совершенств.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	20.12.2021	

		31	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	23.12.2021	
		32	Совершенст.	. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики».	27.12.2021	

### 7 класс- 3 четверть.

Учебные программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Активные игры (кетбол)	10 час	33	Комбиниров.	Т/безопасности на уроках сп.игр. Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении.	13.01.2022	
		34	Комбиниров.	Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении.	17.01.2022	
		35	Комбиниров.	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ловли	20.01.2022	
		36	Комбиниров.	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ловли.	24.01.2022	
		37	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ловли. Штрафные броски.	27.01.2022	
		38	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ловли. Штрафные броски.	31.01.2022	
		39	Комбиниров.	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ловли. Штрафные броски.	03.02.2022	
		40	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ловли. Штрафные броски.	07.02.2022	

		41	Совершенст.	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	10.02.2022	
		42	Совершенст.	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	14.02.2022	

Активные (волейбол)	10 час	43	Комбиниров.	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками	17.02.2022	
		44	Комбиниров.	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками.	21.02.2022	
		45	Комбиниров.	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу через сетку.	24.02.2022	
		46	Комбиниров.	Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу через сетку. Нижняя прямая подача.	28.02.2022	
		47	Учетный	Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу через сетку. Нижняя прямая подача.	03.03.2022	
		48	Комбиниров.	Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу через сетку. Нижняя прямая подача.	07.03.2022	
		49	Учетный	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	10.03.2022	
		50	Учетный	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	14.03.2022	

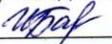
		51	Совершенст.	Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	16.03.2022	
		52	Совершенст.	Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	21.03.2022	

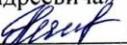
### 7 класс- 4 четверть.

Изделы граммы	Кол- во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
ционально- ональный онент	3 час.	53	Совершенст.	ОРУ. Ознакомление и изучение техники метания аркана. Игры: «Метание аркана», «Табунчики». Развитие ловкости.	04.04.2022	
		54	Совершенст.	ОРУ. Ознакомление и изучение техники стрельбы из лука. Игры: «Кто самый меткий», «Стрельба из лука по фишкам». Развитие меткости.	07.04.2022	
		55	Совершенст.	ОРУ. Ознакомление и изучение техники метания копья. Игры: «Метание копья в горизонтальную цель», «Нападение».	11.04.2022	

				Развитие ловкости.		
Совая подготовка	6 час.	56	Совершенст.	Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	14.04.2022	
		57	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег до 15 минут.	18.04.2022	
		58	Учетный	Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	21.04.2022	
		59	Совершенст.	Равномерный бег до 15 минут. Прыжки в длину с места.	25.04.2022	
		60	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег до 15 минут.	28.04.2022	
		61	Учетный	Бег 1500 м. на результат. Развитие выносливости.	02.05.2022	
Совая подготовка	9 час.	62	Водный	Т/безопасности на уроках л/а. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	05.05.2022	
		63	Совершенст.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	11.05.2022	
		64	Учетный	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на результат.	12.05.2022	

		65	Учетный	Бег 60 м. на результат. Прыжки в высоту с разбега.	16.05.2022	
		66	Смешанный	Прыжки в высоту с разбега. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	19.05.2022	
		67	Учетный	Прыжки в высоту с разбега. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	23.05.2022	
		68	Учетный	Метание м/мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.05.2022	
		69	Закрепление	Беговые и прыжковые упражнения.	30,05.2022	
		70		Беговые и прыжковые упражнения..Подведение итогов.	31.05.2022	

Рассмотрено на заседании МО  
гуманитарного цикла  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
Руководитель ШМО:  
 /Балиткиева И.М./  
Протокол №1  
от 29.08.2022г.

Согласовано:  
зам.директора по УВР  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
 /Хечиева В.Э./  
« 30 »  2022г.

«Утверждаю»  
директор МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
 /Бодраева М.Л./  
Приказ № 68/9 от 30.08.2022г.



## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 2022-2023 учебный год

Класс: 8  
Учитель: Балиткиев А.А.

п.Овата, 2022

**Календарно—тематическое планирование по физической культуре для  
учащихся 8 классов (2 часа в неделю, 68 часов в год)**

**1 четверть**

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Легкая атлетика	8 час.	1	Водный	Т/безопасности на занятиях л/а.  Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	02.09.2021	
		2	Совершенст. знаний, умений и навыков	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции(70–80) м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м. на результат	06.09.2021	
		3	Учетный	Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. на результат.  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	09.09.2021	
		4	Смешанный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	13.09.2021	
		5	Смешанный	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.09.2021	
		6	Смешанный	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание м/мяча с 5-6 шагов разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств.	20.09.2021	
		7	Учетный	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание м/мяча с 5-6 шагов разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств.	23.09.2021	

		8	Учетный	Метание м/мяча на дальность на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	27.09.2021	
--	--	---	---------	---	------------	--

Кроссовая подготовка	8 час.	9	Совершенст.	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	30.09.2021	
		10	Учетный	Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	04.10.2021	
		11	Совершенст.	Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	07.10.2021	
		12	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег до 15 минут.	11.10.2021	
		13	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег до 17 минут.	14.10/2021	
		14	Совершенст.	Равномерный бег до 20 минут. Прыжки в длину с места на результат.	18.10.2021	
		15	Совершенст.	Равномерный бег до 20 минут. Преодоление препятствий.	21.10.2021	
		16	Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.	25.10.2021	
Национально-региональный компонент	2 час.	17	Совершенст.	ОРУ. Игры: «Серебряный пояс», «Нападение», «Заарканить коня». Развитие скоростных качеств.	26.10.2021	
		18	Совершенст.	ОРУ. Игры: «Альчики», «Метание аркана», «Серебряный пояс». Эстафета «Чабаны».	28/10/2021	

## 8 класс-2 четверть.

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
2	3	4	5	6		
Гимнастика	11 час.	19	Изучение нового материала	Т/Б на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад слитно. Лазание по канату.	08.11.2021	
		20	Комплексный	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад слитно. Длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат, и с моста переход на одно колено (дев). Лазание по канату.	11.11.2021	
		21	Комплексный	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад слитно. Длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат, и с моста переход на одно колено (дев). Лазание по канату.	15.11.2021	
		22	Комплексный	Строевые упражнения Длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат, и с моста переход на одно колено (дев). Соединение из 3-4 элементов. Лазание по канату.	18.11.2021	
		23	Комплексный	Строевые упражнения. Стойка на голове и руках (мал). С моста переход		

				на одно колено (дев). Соединение из 3-4 элементов. Лазание по канату.	22.11.2021	
		24	Комплексный	Соединение 3-4 акроб. элементов. Лазание по канату. Прыжки боком через коня с поворотом на 90' (дев), и согнув ноги через козла в длину (мал).	25.11.2021	
		25	Комплексный	Прыжки боком через коня с поворотом на 90' (дев), и согнув ноги через козла в длину (мал). Переворот в упор толчком двух ног (мал), прыжок в упор и опускание в упор присев (дев)	29.11.2021	
		26	Комплексный	Переворот в упор толчком двух ног, вис на подколенках, опускание в упор присев (мал), прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком (дев).	06.12.2021	
		27	Комплексный	Переворот в упор толчком двух ног, вис на подколенках, опускание в упор присев (мал), прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком (дев). Соединение из 2-3 элементов.	09.12.2021	
		28	Комплексный	Вис на подколенках, опускание в упор присев (мал), переворот в упор махом и толчком (дев). Соединение из 2-3	13.12.2021	

				элементов.		
		29	Учетный	Развитие гибкости. Соединение из 2-3 элементов.	16.12.2021	
Элементы единоборств	3 час.	30	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	20.12.2021	
		31	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	23.12.2021	
		32	Совершенст.	. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	27.12.2021	

### 8 класс-3 четверть.

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
2	3	4	5	6		
Спортивные игры (баскетбол)	10 час	33	Комбинированный	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения.	13.01.2022	
		34	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок.	17.01.2022	
		35	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок.	20.01.2022	
		36	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок.	24.01.2022	
		37	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Оценка техники выполнения ведения мяча.	27.01.2022	
		38	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Оценка техники выполнения передачи мяча в движении.	31.01.2022	

		39	Комбиниров .	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Оценка техники выполнения броска по кольцу после ведения.	03.02.2022	
		40	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Оценка техники выполнения штрафного броска.	07.02.2022	
		41	Совершенст.	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	10.02.2022	
		42	Совершенст.	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	14.02.2022	
Спортивные игры (волейбол)	10 час	43	Комбиниров .	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Сочетание перемещения и приема. Передача мяча сверху и снизу.	17.02.2022	
		44	Комбиниров .	Сочетание перемещения и приема. Передача мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху через сетку, прием мяча после подачи.	21.02.2022	
		45	Комбиниров .	Передача мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху через сетку, прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	24.02.2022	
		46	Комбиниров .	Передача мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху через сетку, прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	28.02.2022	
		47	Учетный	Передача мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху через сетку, прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Оценка техники выполнения передачи мяча через сетку.	03.03.2022	

		48	Комбиниров	Передача мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху через сетку, прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	07.03.2022	
		49	Учетный	Передача мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху через сетку, прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Оценка техники выполнения приема после подачи.	10.03.2022	
		50	Учетный	Передача мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху через сетку, прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Оценка техники вып-я нижней прямой подачи	14.03.2022	
		51	Совершенст.	Верхняя прямая подача.  Учебно-тренировочная игра.  Развитие координационных способностей.	16.03.2022	
		52	Совершенст.	Верхняя прямая подача.  Учебно-тренировочная игра.  Развитие координационных способностей.	21.03.2022	

### 8 класс- 4 четверть.

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
2	3	4	5	6		
Национально-региональный компонент	3 час.	53	Совершенст.	ОРУ. Ознакомление и изучение техники метания аркана. Игры: «Метание аркана», «Табунщики». Развитие ловкости.	04.04.2022	
		54	Совершенст	ОРУ. Ознакомление и изучение техники стрельбы из лука. Игры: «Кто самый меткий», «Стрельба из лука по фишкам». Развитие меткости.	07.04.2022	
		55	Совершенст.	ОРУ. Ознакомление и изучение техники метания копья. Игры: «Метание копья в горизонтальную цель», «Нападение». Развитие ловкости.	11.04.2022	
Кроссовая подготовка	6 час.	56	Совершенст.	Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	14.04.2022	
		57	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Зачет Равномерный бег до 15 минут.	18.04.2022	
		58	Учетный	Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	21.04.2022	
		59	Совершенст.	Равномерный бег до 15 минут. Прыжки в длину с места.Зачет.	25.04.2022	

		60	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал).Зачет.  Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег до 20 минут.	28.04.2022	
		61	Учетный	Бег 2000 метров на результат.  Развитие выносливости.	02.05.2022	
Легкая атлетика	9 час.	62	Водный	Т/безопасности на уроках л/а. Низкий старт с преследованием. Развитие скоростных качеств.	05.05.2022	
		63	Совершенст.	Низкий старт с преследованием. Бег по дистанции (50-60 м). Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.Зачет.	11.05.2022	
		64	Учетный	Низкий старт с преследованием. Бег по дистанции (50-60 м). Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на результат.	12.05.2022	
		65	Учетный	Бег 60 м. на результат.  Прыжки в высоту с разбега.	16.05.2022	
		66	Смешанный	Прыжки в высоту с разбега.  Метание м/мяча на дальность.  Развитие скоростно-силовых качеств.	19.05.2022	

		67	Учетный	Прыжки в высоту с разбега. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	23.05.2022	
		68	Учетный	Метание м/мяча на дальность.Зачет Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.05.2022	
		69	Закрепление	Беговые и прыжковые упражнения	30,05.2022	
		70	Закрепление	Беговые и прыжковые упражнения..Подведение итогов.	31.05.2022	

Рассмотрено на заседании МО  
гуманитарного цикла  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
Руководитель ШМО:  
И.М. Балиткиева /Балиткиева И.М./  
Протокол №1  
от 29.08.2022г.

Согласовано:  
зам.директора по УВР  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
В.Э. Хечиева /Хечиева В.Э./  
« 30 » В.Э. 2022г.

«Утверждаю»  
директор МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
М.П. Бодраева /Бодраева М.П./  
Приказ № 68/9 от 30.08.2022г.



## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 2022-2023 учебный год

Класс: 9  
Учитель: Балиткиев А.А.

п.Овата, 2022

**Календарно—тематическое планирование по физической культуре для  
учащихся 9 классов (2 часа в неделю, 68 часов в год)**

**1 четверть**

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Легкая атлетика	8 час.	1	Водный	Т/безопасности на занятиях л/а.  Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	02.09.2021	
		2	Совершенст	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции(70–80) м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м. Техника передачи эстафетной палочки.	06.09.2021	
		3	Учетный	Низкий старт и стартовый разгон. Техника передачи эстафетной палочки. Бег 30 м. на результат.	09.09.2021	
		4	Смешанный	Специальные беговые упражнения.  Низкий старт и стартовый разгон.  Бег по дистанции (70-80 м.).  Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	13.09.2021	
		5	Смешанный	Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину разбега «согнув ноги». Эстафетный бег.	16.09.2021	
		6	Смешанный	Прыжки в длину с разбега. Метание м/мяча на дальность.  Развитие скоростно-силовых качеств.	20.09.2021	
		7	Учетный	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание м/мяча на дальность.  Развитие скоростно-силовых качеств.	23.09.2021	

		8	Учетный	Метание м/мяча на дальность на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	27.09.2021	

Кроссовая подготовка	8 час.	9	Совершенст.	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	30.09.2021	
		10	Учетный	Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	04.10.2021	
		11	Совершенст.	Равномерный бег до 20 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	07.10.2021	
		12	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег до 20 минут.	11.10.2021	
		13	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег до 20 м	14.10,2021	
		14	Совершенст.	Равномерный бег до 20 минут. Прыжки в длину с места.	18.10.2021	
		15	Совершенст.	Равномерный бег до 20 минут. Преодоление препятствий.	21.10.2021	
		16	Учетный	Бег на результат 3000 м.- юноши, 2000 м.- девушки. Развитие выносливости.	25.10.2021	

Национально-региональный компонент	2 час.	17	Совершенст.	Ознакомление с национальными играми.	28.10.2021	
		18	Совершенст	Ознакомление с национальными играми.	29.10.2021	

### 9 класс-2 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
2	3	4	5	6		
Гимнастика	11 час.	19	Изучение нового материала	Т/Б на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. Из упора присев силой стойка на голове (мал), равновесие. Выпад вперед и кувырок вперед (дев).	08.11.2021	
		20	Комплексн .	Из упора присев силой стойка на голове, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (мал), равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, мост из положения стоя- встать (дев).	11.11.2021	
		21	Комплексн .	Из упора присев силой стойка на голове, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (мал), равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, мост из положения стоя- встать (дев). Соединение из 3-4 элементов акробатики.	15.11.2021	
		22	Комплексн .	Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (мал), мост из положения стоя- встать (дев).	18.11.2021	

				Соединение из 3-4 элементов акробатики.		
		23	Комплексн	Соединение 3-4 акроб. элементов. Прыжки боком через коня в длину (дев), и согнув ноги через козла в длину (мал).	22.11.2021	
		24	Комплексн	Прыжки боком через коня в длину (дев), и согнув ноги через козла в длину (мал). Подъем переворотом силой на низкой перекладине (мал), вис согнувшись на нижней жерди (дев).	25.11.2021	
		25	Комплексн	Строевые упражнения. Подъем переворотом силой на низкой перекладине (мал), вис согнувшись на нижней жерди (дев).	29.11.2021	
		26	Комплексн	Строевые упражнения. Подъем переворотом силой на низкой перекладине (мал), вис согнувшись на нижней жерди (дев). Развитие гибкости.	02.12.2021	
		27	Комплексн	Строевые упражнения. На высокой: подъем переворотом в упор (мал), вис прогнувшись (с помощью) (дев). Развитие силовых качеств.	09.12.2021	
		28	Комплексн	Строевые упражнения. На высокой: подъем переворотом в упор (мал), вис прогнувшись (с помощью) (дев). Развитие силовых качеств.	13.12.2021	
		29	Учетный	Строевые упражнения. На высокой: подъем переворотом в упор (мал), вис прогнувшись (с помощью) (дев). Развитие силовых качеств.	16.12.2021	

Элементы единоборства	3 час.	30	Совершенс т.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	20.12.2021	
		31	Совершенс т.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	23.12.2021	
		32	Совершенс т.	. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	27.12.2021	

### 9 класс- 3 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт
2	3	4	5	6		
Спортивные игры (баскетбол)	10 час	33	Комбинир.	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения.	13.01.2022	
		34	Комбинир.	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	17.01.2022	
		35	Комбинир.	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	20.01.2022	
		36	Комбинир.	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	24.01.2022	
		37	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	27.01.2022	
		38	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	31.01.2022	
		39	Комбинир.	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	03.02.2022	

		40	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	07.02.2022	
		41	Совершенст.	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	10.02.2022	
		42	Совершенст.	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	14.02.2022	
Спортивные игры (волейбол)	10 час	43	Комбиниров.	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Сочетание перемещения и приема. Передача мяча сверху через сетку, прием мяча от сетки.	17.02.2022	
		44	Комбиниров.	Сочетание перемещения и приема. Передача мяча сверху через сетку, прием мяча от сетки	21.02.2022	

		45	Комбиниров.	Передача мяча сверху в парах и через сетку. Прием мяча от сетки и после полдачи. Нижняя и верхняя прямая подача.	24.02.2022	
		46	Комбиниров.	Передача мяча сверху в парах и через сетку. Прием мяча от сетки и после полдачи. Нижняя и верхняя прямая подача.	28.02.2022	
		47	Учетный	Передача мяча сверху в парах и через сетку. Прием мяча от сетки и после полдачи. Нижняя и верхняя прямая подача. Нападающий удар.	03.03.2022	
		48	Комбиниров.	Передача мяча сверху в парах и через сетку. Прием мяча от сетки и после полдачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	07.03.2022	
		49	Учетный	Передача мяча сверху в парах и через сетку. Прием мяча от сетки и после полдачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	10.03.2022	
		50	Учетный	Передача мяча сверху в парах и через сетку. Прием мяча от сетки и после полдачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	14.03.2022	
		51	Совершенст.	Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	17.03.2022	
		52	Совершенст.	Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	21.03.2022	

## 9классс- 4 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
2	3	4	5	6		
Национально-региональный компонент	3 час.	53	Совершенст.	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники метания аркана. Игры: «Метание аркана», «Табунщики». Развитие ловкости.	04.04.2022	
		54	Совершенст.	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники стрельбы из лука. Игры: «Кто самый меткий», «Стрельба из лука по фишкам». Развитие меткости.	07.04.2022	
		55	Совершенст.	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники метания копья. Игры: «Метание копья в горизонтальную цель», «Нападение». Развитие ловкости.	11.04.2022	
Кроссовая подготовка	6 час.	56	Совершенст.	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	14.04.2022	
		57	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег до 15 минут.	18.04.2022	
		58	Учетный	Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	21.04.2022	
		59	Совершенст.	Равномерный бег до 20 минут. Прыжки в длину с места.	25.04.2022	
		60	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег до 20 минут.	28.04.2022	

		61	Учетный	Бег на результат: 3000м.-(юн), 2000м.-(дев) Развитие выносливости.	02.05.2022	
Легкая атлетика	7 час.	62	Водный	Т/безопасности на уроках л/а. Низкий старт с преследованием. Развитие скоростных качеств.	05.05.2022	
		63	Совершенст.	Низкий старт с преследованием. Бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	10.05.2022	
		64	Учетный	Низкий старт с преследованием. Бег по дистанции (50-60 м). Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на результат.	12.05.2022	
		65	Учетный	Бег 60 м. на результат. Прыжки в высоту с разбега.	16.05.2022	
		66	Смешанный	Прыжки в высоту с разбега. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	19.05.2022	
		67	Учетный	Прыжки в высоту с разбега. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	23.05.2022	

		68	Учетный	Метание м/мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	24.05.2022	
--	--	----	---------	--	------------	--