***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю**  **Согласовано**  **Рассмотрено**

И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании МО

Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«30» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023

**Рабочая программа**

**учебного курса**

**« физическая культура»**

**5-9 класс, основного общего образования**

разработана на основе программы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В. И. Лях - М.: Просвещение , 2011

учебник: Физическая культура 5-7 класс: М., Издательский центр «Вентана -Граф», 2015. В.И.Лях. А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы. М., Просвещение,-2015.

Количество часов в неделю – 2 часа

Количество часов в год – 5-6, 9 класс -68 часов, 7-8 класс- 70 часов

Составил: Воинов А.В.

учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

стаж работы 27 лет

Брянск

2023-2024 учебный год

**Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса разработана на основе:**

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24.03.2021 №51-ФЗ);

- приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции приказов от 29.12.2014года №1644, от 31.12.2015 года № 1577, приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 №712)

- учебного плана МБОУ СОШ № 56 г. Брянска на 2023-2024 учебный год приказ № 37/6 от 29.05.2023 г.

Примерной программы по физической культуре 5-9 классы (стандарт второго поколения). – М.: Просвещение, 2011,

- Авторской программы: Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях . - М.: Просвещение , 2011,

- Учебник Физическая культура 5-7 класс: Т.В. Петрова, Ю.В. Копылов, и др. М, Издательский центр «Вантана- Граф», 2015. В.И.Лях. А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы. М., Просвещение,-2015.

**Планируемые результаты освоения программы обучающимися**

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

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

**Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе;

- знание о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятиях физической культурой;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий; - 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; - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений;

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

**Знания о физической культуре**

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ученик 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;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик научится:

- использовать знания физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга;

-составлять комплексы физических упражнений с учетом функциональных особенностей организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать их выполнения, выявлять ошибки и устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;- выполнять общеразвивающие упражнения, направленных на развитие основных физических качеств;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

- выполнять основные технические действия и приемы в спортивных играх; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться*:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;

- осуществлять судейство по одному из основных видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка;

- хорошее телосложение;

- культура движения, умение передвигаться красиво и легко.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, анализировать и применять полученные знания;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

**Мета предметные результаты**

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета предметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостности личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- уважительное отношение к окружающим в достижении общих целей;

- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

В области эстетической культуры:

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

- понимание культуры движения человека;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявление уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы;

- владение умением логически грамотно излагать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

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

**Демонстрировать.**

Уровень физической подготовленности учащихся 5,6,7,8.9 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физически  способ-ности | Контроль.  упраж. (тест) | Воз  раст  лет | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средн. | высок. | низкий | сред. | высок. |
| 1 | Скорост-ные | Бег 30 м (сек.) | 11  12  13  14  15 | 6.3 и выше  6.0  5,9  5,8  5,5 | 6.1-5.5  5.8-5.4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5.0 и ниже  4.9  4,8  4,7  4,5 | 6.4и выше  6.3  6,2  6,1  6,0 | 6.3-5.7  6.2-5.5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5.1 и ниже  5.0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координа ционные | Челночный бег  3х10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9.7 и выше  9.3  9,3 9,0  8,6 | 9.3-8.8  9.0-86  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8.5 и ниже  8,3  8.3  8,0  7,7 | 10.1и выше  10,0  10.0  9,9  9,7 | 9.7-9.3  9.6-9.1  9,5-9,0  9,4-9,0 9.3- 8,8 | 8.9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см. | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150 160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205 210 220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и выше  190  200 200  210 |
| 4 | Выносли- вость | 6-минутный бег, мин. | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950 1000 1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200=1300  1250-1350 | 1300 более  1350  1400 1450  1500 | 700 и менее  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и более  1100  1200 1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см. | 11  12  13  14  15 | 2 и менее  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 и более  10  9 11  12 | 4 и менее  5  6 7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 и более  16  18 20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягив. :на высокой перекладине из виса(мальчики); на низкой перекладине из виса лежа(девочки), кол-во раз | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и более  7 8  9  10 | 4 и менее  4  5 5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и более  20  19 17  16 |

**Содержание учебного предмета физическая культура для учащихся 5 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Всего часов** | **Содержание** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Легкая атлетика | 25 | Высокий старт. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча в цель и на дальность. Бег 1000м. Подвижные игры | ***Уметь****:* выполнять технику спринтерского бега, технику высокого старта.  ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; бегать с максимальной скоростью.  ***Уметь:*** выполнять технику метания малого мяча в цель,метать из различных положений.  ***Уметь:***метать на дальность; бегать на дистанцию 1000 м |
| 2 | Кроссовая подготовка | 7 | Бег 12-18 мин., Преодоление препятствий. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Бег под гору. Бег по разному грунту. Бег по пересеченной местности 2000 м. | ***Уметь:*** выполнять технику бега по пересеченной местности, выполнять правила при участии в подвижной игре |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры. | ***Уметь:*** выполнять упражнения в висе и перестроения на высоком техническом уровне.  ***Уметь:*** выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне. |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 24 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи двумя руками сверху на месте. Передачи сверху двумя руками после передачи вперед, в парах. Передачи снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | ***Уметь:*** выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, выполнять технические приемы в игре, знать правила игры в волейбол. |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Температурный режим, одежда и обувь. Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход без палок. Попеременный двухшажный ход с палками. Одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км. | **Осваивать** технику передвижения на лыжах  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при передвижении на лыжах.  **Раскрывать** влияние лыжных занятий на здоровье. |
|  | Всего: | 68 |  |  |

**Содержание учебного предмета физическая культура для учащихся 6 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Содержание** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Легкая атлетика | 25 | Т.б на занятиях л/а  Бег на короткие дистанции  Прыжок в длину  Метание малых мячей на дальность, по целям.  Бег на средние дистанции.  Правила соревнований в спринтерском беге, метании | Знать т.б. на занятиях.  Уметь бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м.  Прыгать в длину с разбега.  Метать мяч в цель и на дальность  Пробегать среднюю беговую дистанцию |
| 2 | Гимнастика | 12 | Т.б на занятиях гимнастикой.  Строевые упражнения.  Подъем переворотом в упор.  Вис лежа, присев. Сед ноги врозь.  Два кувырка вперед слитно.  «Мост» из положения стоя | Знать т.б. на занятиях.  Выполнять строевые упражнения, висы.  Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 3 | Кроссовая  подготовка | 14 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.  Бег в гору, под гору, по разному грунту | Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| 4 | Спортивные игры  (волейбол) | 24 | Т.б на занятиях в/б. одежда, обувь, правила игры  Стойка, перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через зону, через сетку. Снизу двумя руками. Нападающий удар (мяч подбрасывает партнер).  Блокирование, страховка.  Нижняя прямая подача по зонам, прием подачи снизу двумя руками | Выполнять технические приемы, играть в волейбол по упрощенным правилам |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Значение занятий лыжным спортом. Температурный режим, одежда и обувь. Попеременный двух шажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный  бесшажный ход. Подъем «елочкой», торможение упором. Передвижение на лыжах до 3,5 км | Знать т.б. на занятиях.  Использовать технику лыжных ходов. Передвигаться на лыжах до 3,5 км |
| 6 | Всего | 68 |  |  |

**Содержание учебного предмета физическая культура для учащихся 7 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Всего часов** | **Содержание** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Легкая атлетика | 27 | Высокий старт. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча в цель и на дальность. Бег 1500м. Подвижные игры | ***Уметь****:* выполнять технику спринтерского бега, технику высокого старта.  ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; бегать с максимальной скоростью.  ***Уметь:*** выполнять технику метания малого мяча в цель,метать из различных положений.  ***Уметь:***метать на дальность; бегать на дистанцию 1500 м |
| 2 | Кроссовая подготовка | 7 | Бег 15-18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием, прыжком. Бег по пересеченной местности 2000 м. Спортивные игры. | ***Уметь:*** выполнять технику бега по пересеченной местности, выполнять правила при участии в подвижной игре |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | «Пол-оборота налево, направо». Толчком двумя подъем переворотом в упор (м.), Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д,). Стойка и передвижения в стойке.  «Полшага!» «Полный шаг!». Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя. Кувырок назад в «полушпагат» (д). Стойка, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. | ***Уметь:*** выполнять упражнения в висе и перестроения на высоком техническом уровне.  ***Уметь:*** выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне. |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 24 | Стойка и перемещение игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками после перемещений вперед-назад, вправо-влево. Повторить передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча сверху 2 руками через сетку, снизу 2 руками в парах. Передачи сверху 2 руками после перемещения. Нападающий удар, мяч подбрасывает партнер. Прием мяча, передача, удар. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя рукам. | ***Уметь:*** выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, выполнять технические приемы в игре, знать правила игры в волейбол. |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Оказание помощи при обморожениях. Температур. режим, одежда и обувь. Попеременный двухшажный и одновременный ходы. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Передвижение на лыжах до 4км. | **Осваивать** технику передвижения на лыжах  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при передвижении на лыжах.  **Раскрывать** влияние лыжных занятий на здоровье. |
|  | Всего: | 70 |  |  |

**Содержание учебного предмета физическая культура для учащихся 8 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Всего часов** | **Содержание** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Легкая атлетика | 27 | Т.б на занятиях л/а  Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Прыжок в длину  Метание малых мячей на дальность, с разбега.  Бег на средние дистанции.  Правила соревнований по прыжкам в длину, бегу на средние дистанции, метании. | ***Уметь****:* выполнять технику спринтерского бега, технику высокого старта.  ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; бегать с максимальной скоростью.  ***Уметь:*** выполнять технику метания малого мяча в цель,метать из различных положений.  ***Уметь:***метать на дальность; бегать на дистанцию 1500 м |
| 2 | Кроссовая подготовка | 7 | Преодоление горизонтальных препятствий, вертикальных препятствий напрыгиванием, прыжком. Бег в равномерном темпе (20 мин). Бег по пересеченной местности 3000м - без учета времени | ***Уметь:*** выполнять технику бега по пересеченной местности, выполнять правила при участии в подвижной игре |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | Т.б на занятиях гимнастикой.  Строевые упражнения.  Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м), махом одной толчком другой (д). Кувырки вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. | ***Уметь:*** выполнять упражнения в висе и перестроения на высоком техническом уровне.  ***Уметь:*** выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне. |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 24 | Т.б на занятиях в/б. одежда, обувь, правила игры  Стойка, перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через зону, через сетку, после перемещений. Снизу двумя руками, передачи сверху 2 руками в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар (мяч подбрасывает партнер). Нападающий удар после передачи, нападающий удар в тройках через сетку, тактика свободного нападения, страховка. Блокирование.  Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками | ***Уметь:*** выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, выполнять технические приемы в игре, знать правила игры в волейбол. |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Оказание помощи при обморожениях. Температурный режим, одежда и обувь. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. одновременный. одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Передвижение на лыжах до 4,5 км | **Осваивать** технику передвижения на лыжах  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при передвижении на лыжах.  **Раскрывать** влияние лыжных занятий на здоровье. |
|  | Всего: | 70 |  |  |

**Содержание учебного предмета физическая культура для учащихся 9 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Всего часов** | **Содержание** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Легкая атлетика | 27 | Т.б на занятиях л/а.  Контрольные тесты.  Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Прыжок в длину  Метание малых мячей на дальность с разбега.  Бег на средние дистанции.  Правила соревнований по прыжкам в длину, бегу на средние дистанции, метании. | ***Уметь****:* выполнять технику спринтерского бега, технику высокого старта.  ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; бегать с максимальной скоростью.  ***Уметь:*** выполнять технику метания малого мяча в цель,метать из различных положений.  ***Уметь:***метать на дальность; бегать на длинные дистанции. |
| 2 | Кроссовая подготовка | 6 | Преодоление горизонтальных препятствий, вертикальных препятствий напрыгиванием, прыжком. Бег в гору, бег под гору, по песку Бег в равномерном темпе (20 мин). Бег по пересеченной местности(2000 м.( д), 3000м.(ю) | ***Уметь:*** выполнять технику бега по пересеченной местности, выполнять правила при участии в подвижной игре |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | Т.б на занятиях гимнастикой.  Строевые упражнения.  Подъем в упор переворотом, силой (м), подъем переворотом, махом (д). Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках силой (м). Равновесие на одной; выпад вперед: кувырок вперед (д). Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. | ***Уметь:*** выполнять упражнения в висе и перестроения на высоком техническом уровне.  ***Уметь:*** выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне. |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 23 | Т.б на занятиях в/б. одежда, обувь, правила игры. Стойка, перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через зону, через сетку, после перемещений, в прыжке, стоя спиной к цели. Снизу двумя руками. передачи сверху 2 руками в тройках после перемещения. Прием мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах, нападающий удар через 3-ю зону, игра в нападении через 4-ю зону, страховка. Блокирование.  Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками | ***Уметь:*** выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, выполнять технические приемы в игре, знать правила игры в волейбол. |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Оказание помощи при обморожениях. Температурный режим, одежда и обувь. Попеременные ходы, одновременные ходы. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные Торможение и повороты. Преодоление контруклона. Передвижение на лыжах до 5 км | **Осваивать** технику передвижения на лыжах  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при передвижении на лыжах.  **Раскрывать** влияние лыжных занятий на здоровье. |
|  | Всего: | 68 |  |  |

**Тематическое планирование для учащихся 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | | **Целевые приоритеты воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 25 | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | 1ч | Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья, здоровья других людей. |
| Контрольные тесты. | 1ч |
| Высокий старт. | 4ч |
| Эстафетный бег. | 3ч |
| Прыжок в длину с разбега | 4ч |
| Бег на короткие дистанции | 5ч |
| Метание малых мячей. | 3ч |
| Бег на средние дистанции. | 4ч |
| 2 | Кроссовая подготовка | 7 | Равномерный бег до 12мин. | 1ч | Соблюдающий правила личной и общественной безопасности. |
| Равномерный бег до 17мин | 1ч |
| Равномерный бег до 18 минут. | 1ч |
| Преодоление препятствий. | 1ч |
| Бег в гору. Бег под гору | 1ч |
| Бег по разному грунту. | 1ч |
| Бег по пересеченной местности 2км. | 1ч |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | Инструктаж по ТБ. ОРУ.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | 1ч | Развивающий свои способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся социальным, информационным и природным условиям. |
| Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись ( м.), смешанные висы ( д,). | 5ч |
| Строевой шаг. Повороты на месте.  Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. | 6ч |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 24 | ТБ. на занятиях волейболом. | 1ч | Демонстрирующий навыки рефлексии своего физического и психологического состояния. |
| Стойка игрока.  Передвижения в стойке. | 2ч |
| Передачам двумя руками сверху над собой и вперед. | 2ч |
| Передача двумя руками сверху на месте. | 3ч |
| Передача сверху двумя руками после передачи вперед, в парах. | 4ч |
| Передача снизу двумя руками, сверху двумя руками на месте и в парах. | 4ч |
| Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 4ч |
| Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. | 4ч |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Температурный режим, одежда и обувь. Виды лыжного спорта. | 1ч |  |
| Попеременный двухшажный ход без палок. Передвижение на лыжах до 2,5 км. | 2ч |
| Попеременный двухшажный ход с палками. Игры. ОРУ. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Строевые упражнения на лыжах. | 3ч |
| Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Игры. Эстафеты. ОРУ. | 2ч | Проявляющий сформированные навыки трудолюбия, готовность к честному труду. |
| Подъем наискось «полуелочкой». Передвижение на лыжах до 2,5 км. Игры. Эстафеты. ОРУ. | 2ч |
| Торможение «плугом». Повороты переступанием. Игры. ОРУ. Эстафеты. Передвижение на лыжах до 3 км. | 2ч |
|  | Всего: | 68 |  |  |  |

В связи с климатическими условиями, наличием спортивного инвентаря, лыжная подготовка меняется на занятия спортивными играми ( волейбол).

**Тематическое планирование для учащихся 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | | **Целевые приоритеты воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 25 | Т.б на занятиях л/а | 2ч | Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья, здоровья других людей. |
| Контрольные тесты | 1ч |
| Бег на короткие дистанции | 6ч |
| Прыжок в длину | 4ч |
| Метание малых мячей на дальность, по целям. | 4ч |
| Бег на средние дистанции. | 7ч |
| Правила соревнований в спринтерском беге, метании | 1ч |
| 2 | Кроссовая подготовка | 7 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 3ч | Соблюдающий правила личной и общественной безопасности. |
| Бег в гору, под гору, по разному грунту | 3ч |
| Бег по пересеченной местности 2000м - без учета времени | 1ч |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | Т.б на занятиях гимнастикой. | 1ч | Развивающий свои способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся социальным, информационным и природным условиям. |
| Строевые упражнения. | 2ч |
| Подъем переворотом в упор, сед ноги врозь. | 2ч |
| Вис лежа, присев. | 2ч |
| Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя | 5ч |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 24 | Т.б на занятиях в/б. одежда, обувь, правила игры | 1ч | Демонстрирующий навыки рефлексии своего физического и психологического состояния. |
| Стойка, перемещения игрока, передачи мяча сверху двумя руками (над собой, в парах, тройках, через зону, через сетку) | 10ч |
| Передачи снизу двумя руками. | 4ч |
| Нападающий удар (мяч подбрасывает партнер), блокирование, страховка. | 4ч |
| Нижняя прямая подача по зонам, прием подачи снизу двумя руками | 5ч |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Значение занятий лыжным спортом. Температурный режим, одежда и обувь. | 1ч | Проявляющий сформированные навыки трудолюбия, готовность к честному труду. |
| Попеременный двухшажный ход, | 2ч |
| Одновременный двухшажный ход, | 3ч |
| Одновременный бесшажный ход. | 2ч |
| Подъем «елочкой», | 2ч |
| Торможение и повороту упором. | 2ч |  |
|  | Всего: | 68 |  |  |  |

В связи с климатическими условиями, наличием спортивного инвентаря, лыжная подготовка меняется на занятия спортивными играми ( волейбол).

**Тематическое планирование для учащихся 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | | **Целевые приоритеты воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 27 | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | 1ч | Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. |
| Контрольные тесты. | 1ч |
| Высокий старт. | 3ч |
| Эстафетный бег. | 3ч |
| Низкий старт | 4ч |
| Прыжок в длину с разбега | 5ч |
| Бег на короткие дистанции | 4ч |
| Метание малых мячей. | 4ч |
| Бег на средние дистанции. | 3ч |
| 2 | Кроссовая подготовка | 7 | Равномерный бег до 15мин. | 1ч | Знающий и применяющий умения разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве. |
| Равномерный бег до 17мин | 1ч |
| Равномерный бег до 18 минут. | 2ч |
| Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1ч |
| Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием, прыжком. | 1ч |
| Бег по пересеченной местности 2км. | 1ч |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подвижные игры. | 1ч | Способный к творческой созидательной социально значимой трудовой деятельности в различных социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наемного труда. |
| «Пол-оборота налево, направо».  Толчком двумя подъем переворотом в упор (м.), Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д,). | 5ч |
| «Полшага!» «Полный шаг!».  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя. Кувырок назад в «полушпагат» (д). | 6ч |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 24 | ТБ. на занятиях волейболом.  Стойка и перемещение игрока. | 1ч | Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе. |
| Повторить передачи мяча сверху двумя руками над собой. | 3ч |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 2ч |
| Передачи мяча сверху двумя руками после перемещений вперед-назад, вправо-влево. | 2ч |
| Передачи мяча сверху 2 руками через сетку, снизу 2 руками в парах | 3ч |
|  |  |  | Нападающий удар, мяч подбрасывает партнер. | 5ч |
| Тактика свободного нападения. | 1ч |  |
| Прием мяча, передача, удар. | 2ч |
| Нижняя прямая подача мяча | 2ч |
| Прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками. | 3ч |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Оказание помощи при обморожениях. Температур.  режим, одежда и обувь. | 1ч | Развивающий и применяющий навыки наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности. |
| Повторить попеременный двухшажный и одновременный ходы. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Игры. | 2ч |
| Одновременный одношажный ход. Игры. ОРУ. Передвижение на лыжах до 4 км.  Строевые упражнения на лыжах. | 3ч |
| Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 4 км. Игры. Эстафеты. ОРУ. | 3ч |
| Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Игры. ОРУ. Эстафеты. Передвижение на лыжах  до 4км. | 3ч |
|  | Всего: | 70 |  |  |  |

В связи с климатическими условиями, наличием спортивного инвентаря, лыжная подготовка меняется на занятия спортивными играми ( волейбол).

**Тематическое планирование для учащихся 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | | **Целевые приоритеты воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 27 | Т.б на занятиях л/а | 1ч | Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. |
| Контрольные тесты | 1ч |
| Бег на короткие дистанции. Низкий старт | 7ч |
| Прыжок в длину | 6ч |
| Метание малых мячей на дальность, с 5-6 шагов | 6ч |
| Бег на средние дистанции. | 5ч |
| Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств | 1ч |
| 2 | Кроссовая подготовка | 7 | Преодоление вертикальных препятствий | 2ч | Знающий и применяющий умения разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве. |
| Преодоление горизонтальных препятствий напрыгиванием, прыжком | 3ч |
| Правила использования л/а упр. для развития выносливости | 1ч |
| Бег по пересеченной местности 3000м - без учета времени | 1ч |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | Т.б на занятиях гимнастикой. | 1ч | Способный к творческой созидательной социально значимой трудовой деятельности в различных социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наемного труда. |
| Строевые упражнения. | 1ч |
| Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м), махом одной толчком другой (д), | 2ч |
| Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(м), из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д) | 2ч |
| Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. | 1ч |
| Кувырки вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). | 5ч |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 24 | Т.б на занятиях в/б. одежда,обувь, правила игры | 1ч | Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе. |
| Стойка, перемещения игрока, передачи мяча сверху двумя руками (над собой, в парах, тройках, через зону, через сетку, после перемещений, в тройках после перемещений) | 5ч |
| Передачи снизу двумя руками. | 4ч |
| Отбивание мяча кулаком через сетку | 2ч |
| Нападающий удар (мяч подбрасывает партнер), после передачи, в тройках через сетку | 5ч |
| Блокирование, страховка. | 3ч |
| Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху 2 руками | 4ч |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Оказание помощи при обморожениях. Температурный режим, одежда и обувь. | 1ч | Развивающий и применяющий навыки наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности. |
| Попеременный двухшажный ход, | 2ч |
| Одновременный двухшажный ход, | 1ч |
| Одновременный бесшажный ход. | 1ч |
| Одношажный ход (стартовый вариант) | 3ч |
|  |  |  | Коньковый ход | 2ч |
|  |  |  | Торможение и поворот «плугом». | 1ч |
|  | Всего: | 70 |  |  |  |

В связи с климатическими условиями, наличием спортивного инвентаря, лыжная подготовка меняется на занятия спортивными играми ( волейбол).

**Тематическое планирование для учащихся 9 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | | **Целевые приоритеты воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 27 | Т.б на занятиях л/а, история отечественного спорта | 2ч | Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки |
| Контрольные тесты | 1ч |
| Бег на короткие дистанции. Низкий старт | 8ч |
| Прыжок в длину | 6ч |
| Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1м) с 12-14м, на дальность | 5ч |
| Бег на средние дистанции. | 5ч |
| 2 | Кроссовая подготовка | 6 | Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием, прыжком | 2ч | Выражающий навыки аргументированной критики антинаучных представлений, идей, концепций, навыки критического мышления. |
| Горизонтальных препятствий | 2ч |
| Бег в гору, бег под гору, по песку | 1ч |
| Бег по пересеченной местности 3000 м (ю), 2000 м (д) | 1ч |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | Т.б на занятиях гимнастикой. | 1ч | Уважающий труд, результаты труда, собственность, материальные ресурсы и средства свои и других людей, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их социально значимый вклад в развитие своего поселения, края, страны. |
| Строевые упражнения. | 1ч |
| Подъем в упор, переворотом, силой (м), подъем переворотом, махом (д), | 4ч |
| Захваты рук и туловища, освобождение от захватов, борьба за предмет | 1ч |
| Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках силой (м), равновесие на одной; выпад вперед: кувырок вперед (д) | 5ч |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 23 | Т.б на занятиях в/б. одежда, обувь, правила игры | 1ч | Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков, любые формы зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| Стойка, перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками (над собой, в парах, тройках, через зону, через сетку, после перемещений, в тройках после перемещений, в прыжке, стоя спиной к цели). | 8ч |
| Передачи снизу двумя руками. | 1ч |
| Прием мяча отраженного сеткой. | 1ч |
| Нападающий удар при встречных передачах, через 3-4 ю зону. | 6ч |
| Блокирование, страховка. | 2ч |
| Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху 2 руками. | 4ч |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Оказание помощи при обморожениях. Температурный режим, одежда и обувь. | 1ч | Демонстрирующий навыки рефлексии своего физического и психологического состояния, состояния окружающих людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, готовность и умения оказывать первую помощь себе и другим людям. |
| Попеременные ходы. | 2ч |
| Одновременные ходы. | 1ч |
| Попеременный четырехшажный ход. | 3ч |
| Коньковый ход. | 2ч |
| Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1ч |
| Торможение и повороты. Преодоление контруклона. | 1ч |
| Передвижение на лыжах до 5 км, 3000 м – зачет. | 1ч |
|  | Всего: | 68 |  |  |  |

В связи с климатическими условиями, наличием спортивного инвентаря, лыжная подготовка меняется на занятия спортивными играми ( волейбол).

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании ШМО Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- ------------------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **5 «А»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Физическая культура 5-7 класс: М., Издательский центр «Вентана -Граф», 2015. В.И.Лях. А.А. Зданевич. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **68 часов** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | | **факт** |
| 1 | 4.09 | |  | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | комп.№1 |
| 2 | 7.09 | |  | Контрольные тесты. | комп.№1 |
| **Легкая атлетика-15 часов.** | | | | | |
| 3 | 11.09 | |  | Учить высокому старту до 10- 15м., эстафетному бегу. Специально беговые упр. РДК – скоростных. | комп.№1 |
| 4 | 14.09 | |  | Учить прыжку способом «согнув ноги» отталкивание. Высокий старт до 10-15м.  РДК – скоростных. | комп.№1 |
| 5 | 18.09 | |  | Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Высокий старт до 10-15м.  РДК - скоростно-силовых. | комп.№1 |
| 6 | 21.09 | |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-50м). Влияние л/а. упр. на организм человека. Подвижные игры. РДК - скоростно-силовых. | комп.№1 |
| 7 | 25.09 | |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-50м). Влияние л/а. упр. на организм человека. Подвижные игры. РДК - скоростно-силовых. | комп.№2 |
| 8 | 28.09 | |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-50м). Влияние л/а. упр. на организм человека. Подвижные игры. РДК - скоростно-силовых. | комп.№2 |
| 9 | 2.10 | |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№2 |
| 10 | 5.10 | |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№2 |
| 11 | 9.10 | |  | Учить метанию малого мяча. Бег до 6 минут. ОРУ. | комп.№2 |
| 12 | 12.10 | |  | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 6-8м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры «Метко в цель», «Попади в мяч». | комп.№2 |
| 13 | 16.10 | |  | Метание малых мячей на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 12мин. Подвижная игра «Кто дальше бросит». РДК - выносливости. | комп.№3 |
| 14 | 19.10 | |  | Метание малых мячей на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 12мин. Подвижная игра «Кто дальше бросит». РДК - выносливости. | комп.№3 |
| 15 | 23.10 | |  | Метание мячей на результат. ОРУ. Бег 1000м. | комп.№3 |
| **Кроссовая подготовка-3 часа.** | | | | | |
| 16 | 26.10 | |  | Равномерный бег до 12мин. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. ОРУ.  Подвижные игры. | комп.№3 |
| 17 | 9.11 | |  | Равномерный бег до 12мин. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. | комп.№3 |
| 18 | 13.11 | |  | Равномерный бег до 17мин. Бег в гору.  Преодоление препятствий. Подвижные игры. | комп. №3 |
| **Гимнастика с элементами акробатики- 12 часов.** | | | | | |
| 19 | 16.11 |  | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры | комп.№4 |
| 20 | 20.11 |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись ( м.), смешанные висы ( д,). ОРУ. Подвижные игры. Стойка игрока. РДК - силы. | комп.№4 |
| 21 | 23.11 |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись ( м.), смешанные висы ( д,). ОРУ. Подвижные игры. Стойка игрока. РДК - силы. | комп.№4 |
| 22 | 27.11 |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись ( м.), смешанные висы (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы. | комп.№4 |
| 23 | 30.11 |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись ( м.), смешанные висы ( д,). ОРУ. Подвижные игры. Стойка игрока. РДК - силы. | комп.№4 |
| 24 | 4.12 |  | | Строевые упражнения, висы на результат. ОРУ. | комп.№4 |
| 25 | 7.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Передача мяча над собой. ОРУ. РДК - координации. | комп.№5 |
| 26 | 11.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Передача мяча над собой. ОРУ. РДК - координации. | комп.№5 |
| 27 | 14.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Передача мяча над собой. Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации. | комп.№5 |
| 28 | 18.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Передача мяча над собой. ОРУ. РДК - координации. | комп.№5 |
| 29 | 21.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Передачи в парах ОРУ. | комп.№5 |
| 30 | 23.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках - на результат. ОРУ. | комп.№5 |
| **Cпортивные игры - волейбол 24 часа** | | | | | |
| 31 | 25.12 |  | | ТБ. на занятиях волейболом. Одежда и обувь. Правила игры. История волейбола. | комп.№6 |
| 32 | 28.12 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Подвижные игры. | комп.№6 |
| **II полугодие-36 часов.** | | | | | |
| 33 | 11.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Учить передачам двумя руками сверху вперед. ОРУ. | комп.№6 |
| 34 | 15.01 |  | | Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортивными играми. | комп.№6 |
| 35 | 18.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Учить передачам двумя руками сверху над собой и вперед. | комп.№6 |
| 36 | 22.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками. Игра «Летучий мяч». ОРУ. | комп.№6 |
| 37 | 25.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками. Игра «Летучий мяч». ОРУ. | комп.№7 |
| 38 | 29.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Подвижная игра «Пасовка волейболистов». ОРУ. | комп.№7 |
| 39 | 5.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Учить передачам двумя руками сверху на месте. | комп.№7 |
| 40 | 8.02 |  | | Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№7 |
| 41 | 12.02 |  | | Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.  Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№7 |
| 42 | 15.02 |  | | Передвижение игрока в стойке.  Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№7 |
| 43 | 19.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Передачи сверху двумя руками после передачи вперед, в парах. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№8 |
| 44 | 22.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Передачи сверху двумя руками после передачи вперед, в парах. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№8 |
| 45 | 26.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Передачи сверху двумя руками после передачи вперед, в парах. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№8 |
| 46 | 29.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Учить передаче снизу двумя руками.  Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№8 |
| 47 | 4.03 |  | | Перемещение в стойке. Передачи снизу двумя руками, сверху двумя руками на месте и в парах. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. РДК - координационных. | комп.№8 |
| 48 | 7.03 |  | | Перемещение в стойке. Передачи снизу двумя руками, сверху двумя руками на месте и в парах. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. РДК - координационных. | комп.№8 |
| 49 | 11.03 |  | | Перемещение в стойке. Передачи снизу двумя руками, сверху двумя руками на месте и в парах. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. РДК - координационных. | комп.№9 |
| 50 | 14.03 |  | | Учить приему мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№9 |
| 51 | 18.03 |  | | Учить нижней прямой подаче мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. | комп.№9 |
| 52 | 1.04 |  | | Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | комп.№9 |
| 53 | 4.04 |  | | Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Игра в мини волейбол. РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| 54 | 6.04 |  | | Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Игра в мини волейбол. РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| **Кроссовая подготовка-4 часа.** | | | | | |
| 55 | 8.04 |  | | Равномерный бег до 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. РДК выносливости. | комп.№10 |
| 56 | 11.04 |  | | Равномерный бег до 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. РДК выносливости | комп.№10 |
| 57 | 13.04 |  | | Равномерный бег до 18 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Бег под гору. Бег по разному грунту. Подвижные игры. РДК - выносливости. | комп.№10 |
| 58 | 15.04 |  | | Бег по пересеченной местности 2км. (без учета времени). | комп.№10 |
| **Легкая атлетика-10часов.** | | | | | |
| 59 | 18.04 |  | | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | комп.№10 |
| 60 | 22.04 |  | | Совершенствовать высокий старт до 10-15м.  эстафетный бег, Специально беговые упражнения.  РДК - скоростных. | комп.№10 |
| 61 | 25.04 |  | | Совершенствовать высокий старт до 10-15м. эстафетный бег, Специально беговые упражнения. РДК - скоростных. | комп.№11 |
| 62 | 27.04 |  | | Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (приземление). Высокий старт до 10-15м. Специально беговые упражнения. Эстафеты. | комп.№11 |
| 63 | 2.05 |  | | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№11 |
| 64 | 6.05 |  | | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№11 |
| 65 | 13.05 |  | | Совершенствовать метание малого мяча.  Бег до 6 минут. ОРУ. | комп.№11 |
| 66 | 16.05 |  | | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 5-6м.  РДК - выносливости. Подвижные игры. | комп.№11 |
| 67 | 18.05 |  | | Метание мячей на результат. ОРУ. | комп.№12 |
| 68 | 20.05 |  | | Бег 1000м. на результат. Спец. беговые упр. | комп.№12 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании ШМО Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- ------------------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **5 «Б»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Физическая культура 5-7 класс: М., Издательский центр «Вентана -Граф», 2015. В.И.Лях. А.А. Зданевич. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **68 часов** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | | **факт** |
| 1 | 1.09 | |  | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | комп.№1 |
| 2 | 4.09 | |  | Контрольные тесты. | комп.№1 |
| **Легкая атлетика-15 часов.** | | | | | |
| 3 | 8.09 | |  | Учить высокому старту до 10- 15м., эстафетному бегу. Специально беговые упр. РДК – скоростных. | комп.№1 |
| 4 | 11.09 | |  | Учить прыжку способом «согнув ноги» отталкивание. Высокий старт до 10-15м.  РДК – скоростных. | комп.№1 |
| 5 | 15.09 | |  | Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Высокий старт до 10-15м.  РДК - скоростно-силовых. | комп.№1 |
| 6 | 18.09 | |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-50м). Влияние л/а. упр. на организм человека. Подвижные игры. РДК - скоростно-силовых. | комп.№1 |
| 7 | 22.09 | |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-50м). Влияние л/а. упр. на организм человека. Подвижные игры. РДК - скоростно-силовых. | комп.№2 |
| 8 | 25.09 | |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-50м). Влияние л/а. упр. на организм человека. Подвижные игры. РДК - скоростно-силовых. | комп.№2 |
| 9 | 29.09 | |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№2 |
| 10 | 2.10 | |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№2 |
| 11 | 6.10 | |  | Учить метанию малого мяча. Бег до 6 минут. ОРУ. | комп.№2 |
| 12 | 9.10 | |  | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 6-8м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры «Метко в цель», «Попади в мяч». | комп.№2 |
| 13 | 13.10 | |  | Метание малых мячей на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 12мин. Подвижная игра «Кто дальше бросит». РДК - выносливости. | комп.№3 |
| 14 | 16.10 | |  | Метание малых мячей на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 12мин. Подвижная игра «Кто дальше бросит». РДК - выносливости. | комп.№3 |
| 15 | 20.10 | |  | Метание мячей на результат. ОРУ. Бег 1000м. | комп.№3 |
| **Кроссовая подготовка-3 часа.** | | | | | |
| 16 | 23.10 | |  | Равномерный бег до 12мин. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. ОРУ.  Подвижные игры. | комп.№3 |
| 17 | 27.10 | |  | Равномерный бег до 12мин. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. | комп.№3 |
| 18 | 10.11 | |  | Равномерный бег до 17мин. Бег в гору.  Преодоление препятствий. Подвижные игры. | комп. №3 |
| **Гимнастика с элементами акробатики- 12 часов.** | | | | | |
| 19 | 13.11 |  | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры | комп.№4 |
| 20 | 17.11 |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись ( м.), смешанные висы ( д,). ОРУ. Подвижные игры. Стойка игрока. РДК - силы. | комп.№4 |
| 21 | 20.11 |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись ( м.), смешанные висы ( д,). ОРУ. Подвижные игры. Стойка игрока. РДК - силы. | комп.№4 |
| 22 | 24.11 |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись ( м.), смешанные висы (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы. | комп.№4 |
| 23 | 27.11 |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись ( м.), смешанные висы ( д,). ОРУ. Подвижные игры. Стойка игрока. РДК - силы. | комп.№4 |
| 24 | 1.12 |  | | Строевые упражнения, висы на результат. ОРУ. | комп.№4 |
| 25 | 4.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Передача мяча над собой. ОРУ. РДК - координации. | комп.№5 |
| 26 | 8.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Передача мяча над собой. ОРУ. РДК - координации. | комп.№5 |
| 27 | 11.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Передача мяча над собой. Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации. | комп.№5 |
| 28 | 15.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Передача мяча над собой. ОРУ. РДК - координации. | комп.№5 |
| 29 | 18.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Передачи в парах ОРУ. | комп.№5 |
| 30 | 22.12 |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках - на результат. ОРУ. | комп.№5 |
| **Cпортивные игры - волейбол 24 часа** | | | | | |
| 31 | 25.12 |  | | ТБ. на занятиях волейболом. Одежда и обувь. Правила игры. История волейбола. | комп.№6 |
| 32 | 29.12 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Подвижные игры. | комп.№6 |
| **II полугодие-36 часов.** | | | | | |
| 33 | 12.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Учить передачам двумя руками сверху вперед. ОРУ. | комп.№6 |
| 34 | 15.01 |  | | Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортивными играми. | комп.№6 |
| 35 | 19.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Учить передачам двумя руками сверху над собой и вперед. | комп.№6 |
| 36 | 22.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками. Игра «Летучий мяч». ОРУ. | комп.№6 |
| 37 | 26.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками. Игра «Летучий мяч». ОРУ. | комп.№7 |
| 38 | 29.01 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Подвижная игра «Пасовка волейболистов». ОРУ. | комп.№7 |
| 39 | 2.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Учить передачам двумя руками сверху на месте. | комп.№7 |
| 40 | 5.02 |  | | Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№7 |
| 41 | 9.02 |  | | Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.  Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№7 |
| 42 | 12.02 |  | | Передвижение игрока в стойке.  Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№7 |
| 43 | 16.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Передачи сверху двумя руками после передачи вперед, в парах. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№8 |
| 44 | 19.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Передачи сверху двумя руками после передачи вперед, в парах. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№8 |
| 45 | 26.02 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Передачи сверху двумя руками после передачи вперед, в парах. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№8 |
| 46 | 1.03 |  | | Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Учить передаче снизу двумя руками.  Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№8 |
| 47 | 2.03 |  | | Перемещение в стойке. Передачи снизу двумя руками, сверху двумя руками на месте и в парах. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. РДК - координационных. | комп.№8 |
| 48 | 4.03 |  | | Перемещение в стойке. Передачи снизу двумя руками, сверху двумя руками на месте и в парах. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. РДК - координационных. | комп.№8 |
| 49 | 11.03 |  | | Перемещение в стойке. Передачи снизу двумя руками, сверху двумя руками на месте и в парах. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. РДК - координационных. | комп.№9 |
| 50 | 15.03 |  | | Учить приему мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры с элементами в/б. | комп.№9 |
| 51 | 16.03 |  | | Учить нижней прямой подаче мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. | комп.№9 |
| 52 | 18.03 |  | | Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | комп.№9 |
| 53 | 22.03 |  | | Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Игра в мини волейбол. РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| 54 | 1.04 |  | | Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Игра в мини волейбол. РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| **Кроссовая подготовка-4 часа.** | | | | | |
| 55 | 5.04 |  | | Равномерный бег до 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. РДК выносливости. | комп.№10 |
| 56 | 8.04 |  | | Равномерный бег до 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. РДК выносливости | комп.№10 |
| 57 | 12.04 |  | | Равномерный бег до 18 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Бег под гору. Бег по разному грунту. Подвижные игры. РДК - выносливости. | комп.№10 |
| 58 | 13.04 |  | | Бег по пересеченной местности 2км. (без учета времени). | комп.№10 |
| **Легкая атлетика-10часов.** | | | | | |
| 59 | 15.04 |  | | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | комп.№10 |
| 60 | 19.04 |  | | Совершенствовать высокий старт до 10-15м.  эстафетный бег, Специально беговые упражнения.  РДК - скоростных. | комп.№10 |
| 61 | 22.04 |  | | Совершенствовать высокий старт до 10-15м. эстафетный бег, Специально беговые упражнения. РДК - скоростных. | комп.№11 |
| 62 | 26.04 |  | | Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (приземление). Высокий старт до 10-15м. Специально беговые упражнения. Эстафеты. | комп.№11 |
| 63 | 27.04 |  | | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№11 |
| 64 | 3.05 |  | | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№11 |
| 65 | 6.05 |  | | Совершенствовать метание малого мяча.  Бег до 6 минут. ОРУ. | комп.№11 |
| 66 | 13.05 |  | | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 5-6м.  РДК - выносливости. Подвижные игры. | комп.№11 |
| 67 | 17.05 |  | | Метание мячей на результат. ОРУ. | комп.№12 |
| 68 | 20.05 |  | | Бег 1000м. на результат. Спец. беговые упр. | комп.№12 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании ШМО Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- ------------------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **6 «А»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Физическая культура 5-7 класс: М., Издательский центр «Вентана -Граф», 2015. В.И.Лях. А.А. Зданевич. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **68 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 1.09 |  | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой | комп.№1 |
| 2 | 4.09 |  | Контрольные тесты | комп.№1 |
| **Легкая атлетика-15 часов** | | | | |
| 3 | 8.09 |  | Учить высокому старту до 15-30м., эстафетному бегу. Специально беговые упражнения.  РДК - скоростных | комп.№1 |
| 4 | 11.09 |  | Высокий старт до 15-30м., эстафетный бег. Специально беговые упражнения. РДК - скоростных | комп.№1 |
| 5 | 15.09 |  | Учить прыжку способом «согнув ноги» - отталкивание. Высокий старт до 10-15м.  РДК – скоростных. | комп.№1 |
| 6 | 18.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Высокий старт до 10-15м.  РДК - скоростно-силовых. | комп.№1 |
| 7 | 22.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Высокий старт до 10-15м.  РДК – скоростно-силовых. | комп.№2 |
| 8 | 25.09 |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-50м). Правила соревнований в беге, прыжках.  Подвижные игры. | комп.№2 |
| 9 | 29.09 |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК -скоростных | комп.№2 |
| 10 | 2.10 |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№2 |
| 11 | 6.10 |  | Учить метанию малого мяча. Бег до 6 минут. ОРУ | комп.№2 |
| 12 | 9.10 |  | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 8-10м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры («Метко в цель», «Попади в мяч») | комп.№2 |
| 13 | 13.10 |  | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 8-10м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры («Метко в цель», «Попади в мяч | комп.№3 |
| 14 | 16.10 |  | Метание малых мячей на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 12мин. Подвижная игра «Кто дальше бросит». РДК - выносливости | комп.№3 |
| 15 | 20.10 |  | Метание мячей на результат. ОРУ. Бег 1000м. | комп.№3 |
| **Кроссовая подготовка-3 часа.** | | | | |
| 16 | 23.10 |  | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Подвижные игры, бег под гору | комп.№3 |
| 17 | 27.10 |  | Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных, препятствий, бег по песку, подвижные игры. РДК – выносливости. | комп.№3 |
| 18 | 10.11 |  | Бег по пересеченной местности(2000 м). Спортивные игры. | комп.№3 |
| **Гимнастика с элементами акробатики- 12 часов.** | | | | |
| 19 | 13.11 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры | комп.№4 |
| 20 | 17.11 |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Стойка игрока. Подвижные игры | комп.№4 |
| 21 | 20.11 |  | Строевые упр. Подъем переворотом в упор, сед ног врозь (м.), вис лежа, присев (д,). ОРУ. Стойка игрока Подвижные игры. РДК – силы. | комп.№4 |
| 22 | 24.11 |  | Строевые упр. Подъем переворотом в упор, сед ног врозь(м.), вис лежа, присев (д,). ОРУ. Стойка игрока Подвижные игры. РДК – силы. | комп.№4 |
| 23 | 27.11 |  | Строевые упр. Подъем переворотом в упор, сед ног врозь (м.), вис лежа, присев (д,). ОРУ. Стойка игрока Подвижные игры. РДК – силы. | комп.№4 |
| 24 | 1.12 |  | Строевые упр. Подъем переворотом в упор (м.), вис лежа, присев (д,). ОРУ. Стойка игрока Подвижные игры. РДК – силы. | комп.№4 |
| 25 | 4.12 |  | Строевые упр., упоры, висы на результат. ОРУ. | комп.№5 |
| 26 | 8.12 |  | Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положен. стоя. Передачи над собой Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации | комп.№5 |
| 27 | 11.12 |  | Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положен. стоя. Передачи над собой Игра «квадраты». ОРУ. РДК - координации | комп.№5 |
| 28 | 15.12 |  | Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положен. стоя. Передачи над собой Игра «квадраты» ОРУ. РДК - координации | комп.№5 |
| 29 | 18.12 |  | Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положен. стоя. Передачи над собой Игра «попади в мяч» ОРУ. РДК - координации | комп.№5 |
| 30 | 22.12 |  | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью) на результат. ОРУ. | комп.№5 |
| **Cпортивные игры - волейбол 24 часа** | | | | |
| 31 | 25.12 |  | Т.Б. на занятиях волейболом. Одежда и обувь. | комп.№6 |
| 32 | 29.12 |  | Стойка и перемещение игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками над собой, игра «Пионербол», ОРУ, РДК – скоростно - силовых. | комп.№6 |
| **II полугодие-36 часов.** | | | | |
| 33 | 12.01 |  | Стойка и перемещение игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками над собой, игра «Пионербол», ОРУ, РДК - скоростно - силовых. | комп.№6 |
| 34 | 15.01 |  | Техника безопасности на уроках физкультуры и занятиях спортивными играми. | комп.№6 |
| 35 | 19.01 |  | Совершенствовать стойки и передвижение, игрока, подвижные игры. Эстафеты.  РДК - координационных | комп.№6 |
| 36 | 22.01 |  | Учить передачам двумя руками сверху в парах, над собой, стойки и передвижение игрока, подвижные игры. Эстафеты. РДК - координационных | комп.№6 |
| 37 | 26.01 |  | Совершенствовать стойки и передвижение игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками в парах, над собой, подвижные игры. Эстафеты.  РД К - координационных | комп.№7 |
| 38 | 29.01 |  | Совершенствовать стойки и передвижение игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками в парах, над собой, подвижные игры. Эстафеты.  РДК - координационных | комп.№7 |
| 39 | 2.02 |  | Совершенствовать стойки и передвижение игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками через сетку, в парах и тройках, подвижные игры  РДК - координационных | комп.№7 |
| 40 | 5.02 |  | Совершенствовать стойки и передвижение. игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками через сетку, в парах и тройках, подвижные игры | комп.№7 |
| 41 | 9.02 |  | Совершенствовать передачи мяча сверху 2-мя руками через сетку, в парах и тройках, снизу 2-мя руками в парах, учебная игра в/б,  РДК - координационных | комп.№7 |
| 42 | 12.02 |  | Совершенствовать передачи мяча сверху 2-мя руками через сетку, в парах и тройках, снизу 2-мя руками в парах, учебная игра в/б,  РДК - координационных | комп.№7 |
| 43 | 16.02 |  | Совершенствовать передачи мяча сверху 2-мя руками через сетку, в парах и тройках, снизу 2-мя руками в парах, учебная игра в/б,  РДК - координационных | комп.№8 |
| 44 | 19.02 |  | Совершенствовать стойки и передвижение игрока, нападающий удар, мяч подбрасывает партнер, позиционное нападение, учебная игра, ОРУ.  РДК - силовых. | комп.№8 |
| 45 | 26.02 |  | Совершенствовать стойки и передвижение игрока, нападающий удар, мяч подбрасывает партнер, позиционное нападение, учебная игра, ОРУ.  РДК - силовых. | комп.№8 |
| 46 | 1.03 |  | Совершенствовать нападающий удар, тактика свободного нападения, страховка, блокирование, учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№8 |
| 47 | 2.03 |  | Совершенствовать нападающий удар, тактика свободного нападения, страховка, блокирование, учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№8 |
| 48 | 4.03 |  | Совершенствовать прием мяча снизу 2-мя руками в зоне и через зону и сетку, учебная игра, комбинация из разученных элементов. РДК - координационных | комп.№8 |
| 49 | 11.03 |  | Совершенствовать прием мяча снизу 2-мя руками в зоне и через зону и сетку, учебная игра, комбинация из разученных элементов. РДК- координационных. | комп.№9 |
| 50 | 15.03 |  | Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча, прием мяча, РДК – силовых. | комп.№9 |
| 51 | 16.03 |  | Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками в парах, нижнюю прямую подачу по зонам, учебная игра, РДК – силовых. | комп.№9 |
| 52 | 18.03 |  | Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками в парах, нижнюю прямую подачу по зонам, учебная игра, РДК – силовых. | комп.№9 |
| 53 | 22.03 |  | Совершенствовать нижнюю прямую подачу в заданную зону, прием подачи снизу 2-мя руками, учебная игра, РДК – скоростно- силовых. | комп.№9 |
| 54 | 1.04 |  | Совершенствовать нижнюю прямую подачу в заданную зону, прием подачи снизу 2-мя руками, учебная игра, РДК – скоростно- силовых. | комп.№9 |
| **Кроссовая подготовка-4 часа.** | | | | |
| 55 | 5.04 |  | Преодоление препятствий бег до 12 мин. чередование бега с ходьбой, бег в гору, спортивные игры, ОРУ, РДК – выносливости. | комп.№10 |
| 56 | 8.04 |  | Преодоление препятствий бег до 12 мин. чередование бега с ходьбой, бег в гору, спортивные игры, ОРУ, РДК – выносливости. | комп.№10 |
| 57 | 12.04 |  | Преодоление, препятствий бег до 18 мин. чередование бега с ходьбой, бег под гору, разному грунту, спортивные игры, РДК - выносливости. | комп.№10 |
| 58 | 13.04 |  | Бег по пересеченной местности 2000м - без учета времени. РДК – выносливости. | комп.№10 |
| **Легкая атлетика-10часов.** | | | | |
| 59 | 15.04 |  | Техника безопасности на занятиях л/ а, терминология используемая в л/ а | комп.№10 |
| 60 | 19.04 |  | Высокий старт до-30м, бег по дистанции(40-50м), финиш, эстафетный бег, ОРУ, СБУ, подвижные игры, РДК - скоростных. | комп.№10 |
| 61 | 22.04 |  | Прыжок способом «согнув ноги».(подбор разбега), высокий старт до 15-30м. Подвижные игры  РДК - скоростных. | комп.№11 |
| 62 | 26.04 |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (приземление), высокий старт до 30м, СБУ, эстафеты, подвижные игры, РДК - скоростно - силовых. | комп.№11 |
| 63 | 27.04 |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК- скоростных. | комп.№11 |
| 64 | 3.05 |  | Прыжок в длину на дальность. Эстафеты. ОРУ. | комп.№11 |
| 65 | 6.05 |  | Метание мяча на дальность, бег до 6 мин,  РДК - выносливости. | комп.№11 |
| 66 | 13.05 |  | Метание мяча (150г) на дальность, техника бега на средние дистанции, спортивные игры.  РДК - выносливости. Эстафеты, СБУ. | комп.№11 |
| 67 | 17.05 |  | Метание мячей на результат, ОРУ, спортивные игры. | комп.№12 |
| 68 | 20.05 |  | Бег 1500м., СБУ, спортивные игры,  РДК – выносливости. | комп.№12 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании ШМО Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- ------------------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **6 «Б»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Физическая культура 5-7 класс: М., Издательский центр «Вентана -Граф», 2015. В.И.Лях. А.А. Зданевич. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **68 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 1.09 |  | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой | комп.№1 |
| 2 | 5.09 |  | Контрольные тесты | комп.№1 |
| **Легкая атлетика-15 часов** | | | | |
| 3 | 8.09 |  | Учить высокому старту до 15-30м., эстафетному бегу. Специально беговые упражнения.  РДК - скоростных | комп.№1 |
| 4 | 12.09 |  | Высокий старт до 15-30м., эстафетный бег. Специально беговые упражнения. РДК - скоростных | комп.№1 |
| 5 | 15.09 |  | Учить прыжку способом «согнув ноги» - отталкивание. Высокий старт до 10-15м.  РДК – скоростных. | комп.№1 |
| 6 | 19.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Высокий старт до 10-15м.  РДК - скоростно-силовых. | комп.№1 |
| 7 | 22.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Высокий старт до 10-15м.  РДК – скоростно-силовых. | комп.№2 |
| 8 | 26.09 |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-50м). Правила соревнований в беге, прыжках.  Подвижные игры. | комп.№2 |
| 9 | 29.09 |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК -скоростных | комп.№2 |
| 10 | 3.10 |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№2 |
| 11 | 6.10 |  | Учить метанию малого мяча. Бег до 6 минут. ОРУ | комп.№2 |
| 12 | 10.10 |  | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 8-10м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры («Метко в цель», «Попади в мяч») | комп.№2 |
| 13 | 13.10 |  | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 8-10м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры («Метко в цель», «Попади в мяч | комп.№3 |
| 14 | 17.10 |  | Метание малых мячей на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 12мин. Подвижная игра «Кто дальше бросит». РДК - выносливости | комп.№3 |
| 15 | 20.10 |  | Метание мячей на результат. ОРУ. Бег 1000м. | комп.№3 |
| **Кроссовая подготовка-3 часа.** | | | | |
| 16 | 24.10 |  | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Подвижные игры, бег под гору | комп.№3 |
| 17 | 27.10 |  | Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных, препятствий, бег по песку, подвижные игры. РДК – выносливости. | комп.№3 |
| 18 | 7.11 |  | Бег по пересеченной местности(2000 м). Спортивные игры. | комп.№3 |
| **Гимнастика с элементами акробатики- 12 часов.** | | | | |
| 19 | 10.11 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры | комп.№4 |
| 20 | 14.11 |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Стойка игрока. Подвижные игры | комп.№4 |
| 21 | 17.11 |  | Строевые упр. Подъем переворотом в упор, сед ног врозь (м.), вис лежа, присев (д,). ОРУ. Стойка игрока Подвижные игры. РДК – силы. | комп.№4 |
| 22 | 21.11 |  | Строевые упр. Подъем переворотом в упор, сед ног врозь(м.), вис лежа, присев (д,). ОРУ. Стойка игрока Подвижные игры. РДК – силы. | комп.№4 |
| 23 | 24.11 |  | Строевые упр. Подъем переворотом в упор, сед ног врозь (м.), вис лежа, присев (д,). ОРУ. Стойка игрока Подвижные игры. РДК – силы. | комп.№4 |
| 24 | 28.11 |  | Строевые упр. Подъем переворотом в упор (м.), вис лежа, присев (д,). ОРУ. Стойка игрока Подвижные игры. РДК – силы. | комп.№4 |
| 25 | 1.12 |  | Строевые упр., упоры, висы на результат. ОРУ. | комп.№5 |
| 26 | 5.12 |  | Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положен. стоя. Передачи над собой Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации | комп.№5 |
| 27 | 8.12 |  | Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положен. стоя. Передачи над собой Игра «квадраты». ОРУ. РДК - координации | комп.№5 |
| 28 | 12.12 |  | Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положен. стоя. Передачи над собой Игра «квадраты» ОРУ. РДК - координации | комп.№5 |
| 29 | 15.12 |  | Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положен. стоя. Передачи над собой Игра «попади в мяч» ОРУ. РДК - координации | комп.№5 |
| 30 | 19.12 |  | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью) на результат. ОРУ. | комп.№5 |
| **Cпортивные игры - волейбол 24 часа** | | | | |
| 31 | 22.12 |  | Т.Б. на занятиях волейболом. Одежда и обувь. | комп.№6 |
| 32 | 26.12 |  | Стойка и перемещение игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками над собой, игра «Пионербол», ОРУ, РДК – скоростно - силовых. | комп.№6 |
| 33 | 29.12 |  | Стойка и перемещение игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками над собой, игра «Пионербол», ОРУ, РДК - скоростно - силовых. | комп.№6 |
| **II полугодие-35 часов.** | | | | |
| 34 | 12.01 |  | Техника безопасности на уроках физкультуры и занятиях спортивными играми. | комп.№6 |
| 35 | 16.01 |  | Совершенствовать стойки и передвижение, игрока, подвижные игры. Эстафеты.  РДК - координационных | комп.№6 |
| 36 | 19.01 |  | Учить передачам двумя руками сверху в парах, над собой, стойки и передвижение игрока, подвижные игры. Эстафеты. РДК - координационных | комп.№6 |
| 37 | 23.01 |  | Совершенствовать стойки и передвижение игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками в парах, над собой, подвижные игры. Эстафеты.  РД К - координационных | комп.№7 |
| 38 | 26.01 |  | Совершенствовать стойки и передвижение игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками в парах, над собой, подвижные игры. Эстафеты.  РДК - координационных | комп.№7 |
| 39 | 30.01 |  | Совершенствовать стойки и передвижение игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками через сетку, в парах и тройках, подвижные игры  РДК - координационных | комп.№7 |
| 40 | 2.02 |  | Совершенствовать стойки и передвижение. игрока, передачи мяча сверху 2-мя руками через сетку, в парах и тройках, подвижные игры | комп.№7 |
| 41 | 6.02 |  | Совершенствовать передачи мяча сверху 2-мя руками через сетку, в парах и тройках, снизу 2-мя руками в парах, учебная игра в/б,  РДК - координационных | комп.№7 |
| 42 | 9.02 |  | Совершенствовать передачи мяча сверху 2-мя руками через сетку, в парах и тройках, снизу 2-мя руками в парах, учебная игра в/б,  РДК - координационных | комп.№7 |
| 43 | 13.02 |  | Совершенствовать передачи мяча сверху 2-мя руками через сетку, в парах и тройках, снизу 2-мя руками в парах, учебная игра в/б,  РДК - координационных | комп.№8 |
| 44 | 16.02 |  | Совершенствовать стойки и передвижение игрока, нападающий удар, мяч подбрасывает партнер, позиционное нападение, учебная игра, ОРУ.  РДК - силовых. | комп.№8 |
| 45 | 20.02 |  | Совершенствовать стойки и передвижение игрока, нападающий удар, мяч подбрасывает партнер, позиционное нападение, учебная игра, ОРУ.  РДК - силовых. | комп.№8 |
| 46 | 27.02 |  | Совершенствовать нападающий удар, тактика свободного нападения, страховка, блокирование, учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№8 |
| 47 | 1.03 |  | Совершенствовать нападающий удар, тактика свободного нападения, страховка, блокирование, учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№8 |
| 48 | 2.03 |  | Совершенствовать прием мяча снизу 2-мя руками в зоне и через зону и сетку, учебная игра, комбинация из разученных элементов. РДК - координационных | комп.№8 |
| 49 | 5.03 |  | Совершенствовать прием мяча снизу 2-мя руками в зоне и через зону и сетку, учебная игра, комбинация из разученных элементов. РДК- координационных. | комп.№9 |
| 50 | 12.03 |  | Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча, прием мяча, РДК – силовых. | комп.№9 |
| 51 | 15.03 |  | Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками в парах, нижнюю прямую подачу по зонам, учебная игра, РДК – силовых. | комп.№9 |
| 52 | 16.03 |  | Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками в парах, нижнюю прямую подачу по зонам, учебная игра, РДК – силовых. | комп.№9 |
| 53 | 19.03 |  | Совершенствовать нижнюю прямую подачу в заданную зону, прием подачи снизу 2-мя руками, учебная игра, РДК – скоростно- силовых. | комп.№9 |
| 54 | 22.04 |  | Совершенствовать нижнюю прямую подачу в заданную зону, прием подачи снизу 2-мя руками, учебная игра, РДК – скоростно- силовых. | комп.№9 |
| **Кроссовая подготовка-4 часа.** | | | | |
| 55 | 2.04 |  | Преодоление препятствий бег до 12 мин. чередование бега с ходьбой, бег в гору, спортивные игры, ОРУ, РДК – выносливости. | комп.№10 |
| 56 | 5.04 |  | Преодоление препятствий бег до 12 мин. чередование бега с ходьбой, бег в гору, спортивные игры, ОРУ, РДК – выносливости. | комп.№10 |
| 57 | 6.04 |  | Преодоление, препятствий бег до 18 мин. чередование бега с ходьбой, бег под гору, разному грунту, спортивные игры, РДК - выносливости. | комп.№10 |
| 58 | 9.04 |  | Бег по пересеченной местности 2000м - без учета времени. РДК – выносливости. | комп.№10 |
| **Легкая атлетика-10часов.** | | | | |
| 59 | 12.04 |  | Техника безопасности на занятиях л/ а, терминология используемая в л/ а | комп.№10 |
| 60 | 13.04 |  | Высокий старт до-30м, бег по дистанции(40-50м), финиш, эстафетный бег, ОРУ, СБУ, подвижные игры, РДК - скоростных. | комп.№10 |
| 61 | 16.04 |  | Прыжок способом «согнув ноги».(подбор разбега), высокий старт до 15-30м. Подвижные игры  РДК - скоростных. | комп.№11 |
| 62 | 19.04 |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (приземление), высокий старт до 30м, СБУ, эстафеты, подвижные игры, РДК - скоростно - силовых. | комп.№11 |
| 63 | 20.04 |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК- скоростных. | комп.№11 |
| 64 | 3.05 |  | Прыжок в длину на дальность. Эстафеты. ОРУ. | комп.№11 |
| 65 | 7.05 |  | Метание мяча на дальность, бег до 6 мин,  РДК - выносливости. | комп.№11 |
| 66 | 14.05 |  | Метание мяча (150г) на дальность, техника бега на средние дистанции, спортивные игры.  РДК - выносливости. Эстафеты, СБУ. | комп.№11 |
| 67 | 17.05 |  | Метание мячей на результат, ОРУ, спортивные игры. | комп.№12 |
| 68 | 21.05 |  | Бег 1500м., СБУ, спортивные игры,  РДК – выносливости. | комп.№12 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании ШМО Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- ------------------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **7 «А»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Физическая культура 5-7 класс: М., Издательский центр «Вентана -Граф», 2015. В.И.Лях. А.А. Зданевич. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **70 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 1.09 |  | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | комп.№1 |
| 2 | 5.09 |  | Контрольные тесты. | комп.№1 |
| **Легкая атлетика-15часов.** | | | | |
| 3 | 8.09 |  | Учить высокому старту до 30-40м., эстафетному бегу. Специально беговые упражнения.  РДК – скоростных. | комп.№1 |
| 4 | 12.09 |  | Учить прыжку способом «согнув ноги» -отталкивание. Высокий старт до 30-40м.  РДК - скоростных. | комп.№1 |
| 5 | 15.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (разбег). Высокий старт до 30-40м.  РДК - скоростно-силовых. | комп.№1 |
| 6 | 19.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (разбег). Высокий старт до 30-40м.  РДК - скоростно-силовых. | комп.№1 |
| 7 | 22.09 |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-60м). Правила соревнований в беге, прыжках.  Подвижные игры. | комп№2 |
| 8 | 26.09 |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-60м). Правила соревнований в беге, прыжках.  Подвижные игры. | комп.№2 |
| 9 | 29.09 |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№2 |
| 10 | 3.10 |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№2 |
| 11 | 6.10 |  | Учить метанию малого мяча. Бег до 6 минут. ОРУ. | комп.№2 |
| 12 | 10.10 |  | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 10-12м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры («Метко в цель», «Попади в мяч»). | комп.№2 |
| 13 | 13.10 |  | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 10-12м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры («Метко в цель», «Попади в мяч»). | комп.№3 |
| 14 | 17.10 |  | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 10-12м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры («Метко в цель», «Попади в мяч»). | комп.№3 |
| 15 | 20.10 |  | Метание мячей на результат. ОРУ. Бег 1500м | комп.№3 |
| **Кроссовая подготовка-3 часа.** | | | | |
| 16 | 24.10 |  | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Подвижные игры. Понятие о темпе упражнения. | комп.№3 |
| 17 | 27.10 |  | Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости. | комп.№3 |
| 18 | 7.11 |  | Бег по пересеченной местности 2км.  Спортивные игры. | комп.№3 |
| **Гимнастика с элементами акробатики- 12 часов.** | | | | |
| 19 | 10.11 |  | Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Подвижные игры. | комп.№4 |
| 20 | 14.11 |  | «Пол-оборота налево, направо». Толчком двумя подъем переворотом в упор (м.), Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы.  Стойка и передвижения в стойке. | комп.№4 |
| 21 | 17.11 |  | «Пол-оборота налево, направо». Толчком двумя подъем переворотом в упор (м.), Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы.  Стойка и передвижения в стойке. | комп.№4 |
| 22 | 21.11 |  | «Пол-оборота налево, направо». Толчком двумя подъем переворотом в упор (м.), Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы.  Стойка и передвижения в стойке. | комп.№4 |
| 23 | 24.11 |  | «Пол-оборота налево, направо». Толчком двумя подъем переворотом в упор (м.), Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы.  Стойка и передвижения в стойке. | комп.№4 |
| 24 | 28.11 |  | Строевые упражнения, упоры, висы на результат. ОРУ. | комп.№4 |
| 25 | 1.12 |  | «Полшага!» «Полный шаг!». Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя. Кувырок назад в «полушпагат» (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации. Стойка, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. | комп.№5 |
| 26 | 5.12 |  | «Полшага!» «Полный шаг!». Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя. Кувырок назад в «полушпагат» (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации. Стойка, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. | комп.№5 |
| 27 | 8.12 |  | «Полшага!» «Полный шаг!». Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя. Кувырок назад в «полушпагат» (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации. Стойка, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. | комп.№5 |
| 28 | 12.12 |  | «Полшага!» «Полный шаг!». Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя. Кувырок назад в «полушпагат» (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации. Стойка, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. | комп.№5 |
| 29 | 15.12 |  | «Полшага!» «Полный шаг!». Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя. Кувырок назад в «полушпагат» (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации. Стойка, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. | комп.№5 |
| 30 | 19.12 |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя. Кувырок назад в «полушпагат» (д)- зачет. | комп.№5 |
| **Cпортивные игры- волейбол 24 часа.** | | | | |
| 31 | 22.12 |  | ТБ. на занятиях волейболом. Одежда и обувь. Правила игры. | комп.№6 |
| 32 | 26.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками над собой.  Игра «Пионербол». ОРУ. | комп.№6 |
| 33 | 29.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками после перемещений вперед-назад, вправо-влево. Эстафеты.  РДК - скоростно - силовых. | комп.№6 |
| **II полугодие-37 часов.** | | | | |
| 34 | 12.01 |  | Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортивными играми. | комп.№6 |
| 35 | 16.01 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками после перемещений вперед-назад, вправо-влево. Эстафеты.  РДК - скоростно - силовых. | комп.№6 |
| 36 | 19.01 |  | Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча снизу двумя рукам. ОРУ. Учебная игра в/б. | комп.№6 |
| 37 | 23.01 |  | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах. ОРУ. | комп.№7 |
| 38 | 26.01 |  | Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча сверху 2 руками через сетку, снизу 2 руками в парах. Эстафеты. Подвижные игры. Комбинации из разученных элементов. РДК - координационных. | комп.№7 |
| 39 | 30.01 |  | Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча сверху 2 руками через сетку, снизу 2 руками в парах. Эстафеты. Подвижные игры. Комбинации из разученных элементов. РДК - координационных. | комп.№7 |
| 40 | 2.02 |  | Стойки и передвижение игрока. Передачи сверху 2 руками после перемещения. Учебная игра. Эстафеты. РДК - координационных. | комп.№7 |
| 41 | 6.02 |  | Стойки и передвижение игрока. Передачи сверху 2 руками после перемещения. Учебная игра. Эстафеты. РДК - координационных. | комп.№7 |
| 42 | 9.02 |  | Стойки и передвижение игрока. Совершенствовать нападающий удар, мяч подбрасывает партнер. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№7 |
| 43 | 13.02 |  | Стойки и передвижение игрока. Совершенствовать нападающий удар, мяч подбрасывает партнер. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№8 |
| 44 | 16.02 |  | Стойки и передвижение игрока. Совершенствовать нападающий удар, мяч подбрасывает партнер. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№8 |
| 45 | 20.02 |  | Стойки и передвижение игрока. Совершенствовать нападающий удар, мяч подбрасывает партнер. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№8 |
| 46 | 27.02 |  | Стойки и передвижение игрока. Совершенствовать нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№8 |
| 47 | 1.03 |  | Стойки и передвижение игрока. Совершенствовать нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№8 |
| 48 | 2.03 |  | Стойки и передвижение игрока. Совершенствовать нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№8 |
| 49 | 5.03 |  | Стойки и передвижение игрока. Прием мяча, передача, удар. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК координационных. | комп.№9 |
| 50 | 12.03 |  | Стойки и передвижение игрока. Прием мяча, передача, удар. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК координационных. | комп.№9 |
| 51 | 15.03 |  | Нижняя прямая подача мяча (повторить).  РДК - силовых | комп.№9 |
| 52 | 16.03 |  | Прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками (повторить). Учебная игра. | комп.№9 |
| 53 | 19.03 |  | Стойки и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи снизу двумя руками через сетку, сверху двумя руками. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов.  РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| 54 | 22.03 |  | Стойки и передвижение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи снизу двумя руками через сетку, сверху двумя руками. Учебная игра.  Комбинации из освоенных элементов.  Подача-прием мяча - зачет. | комп.№9 |
| **Кроссовая подготовка-4 часа.** | | | | |
| 55 | 2.04 |  | Равномерный бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. РДК - выносливости. ОРУ. Понятие о темпе, ритме упр. Объем упр. Спец. беговые упражнения. | комп.№10 |
| 56 | 5.04 |  | Равномерный бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. РДК - выносливости. ОРУ. Понятие о темпе, ритме упр. Объем упр. Спец. беговые упражнения. | комп.№10 |
| 57 | 9.04 |  | Равномерный бег до 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием, прыжком. Спортивные игры. ОРУ.  РДК - выносливости. Спец. беговые упражнения. | комп.№10 |
| 58 | 12.04 |  | Бег по пересеченной местности 2км. (без учета времени). | комп.№10 |
| **Легкая атлетика-12часов.** | | | | |
| 59 | 16.04 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований. | комп.№10 |
| 60 | 19.04 |  | Совершенствовать низкий старт до-30м, бег по дистанции (50-60м). Челночный бег ( 3х10). ОРУ. | комп.№10 |
| 61 | 23.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. РДК - скоростно-силовых. | комп.№11 |
| 62 | 26.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». Низкий старт до 30м. СБУ. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. Бег до 80м. | комп.№11 |
| 63 | 3.05 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». Низкий старт до 30м. СБУ. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. Бег до 80м. | комп.№11 |
| 64 | 7.05 |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№11 |
| 65 | 14.05 |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№11 |
| 66 | 17.05 |  | Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ.  Бег до 12 мин. | комп.№11 |
| 67 | 21.05 |  | Метание мяча (150г) на дальность с разбега. Спортивные игры. РДК - выносливости.  Эстафеты. СБУ. | комп.№12 |
| 68 | 24.05 |  | Метание мяча (150г) на дальность с разбега. Спортивные игры. РДК - выносливости.  Эстафеты. СБУ. | комп.№12 |
| 69 | 25.05 |  | Метание мячей на результат. ОРУ. | комп.№12 |
| 70 | 28.05 |  | Бег 1500м. СБУ. РДК - выносливости. | комп.№12 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании ШМО Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- ------------------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **8 «А»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Физическая культура. 8-9 классы. М., Просвещение,-2015. В.И.Лях. А.А. Зданевич. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **70 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 4.09 |  | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | комп.№1 |
| 2 | 7.09 |  | Контрольные тесты. | комп.№1 |
| **Легкая атлетика-15часов.** | | | | |
| 3 | 11.09 |  | Учить низкому старту до 30м. Бег с ускорением до 70м. Специально беговые упражнения.  РДК – скоростных. | комп.№1 |
| 4 | 14.09 |  | Совершенствовать низкий старт, прыжок в длину, эстафетный бег. РДК - скоростных. | комп.№1 |
| 5 | 18.09 |  | Совершенствовать низкий старт, прыжок в длину, эстафетный бег. РДК - скоростных. | комп.№1 |
| 6 | 21.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (приземление). Подвижные игры.  РДК - скоростно-силовых. | комп.№1 |
| 7 | 25.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину (приземление). Бег по дистанции до 70м. Специально беговые упражнения. Представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений. РДК - скоростно-силовых. | комп№2 |
| 8 | 28.09 |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№2 |
| 9 | 2.10 |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№2 |
| 10 | 5.10 |  | Совершенствовать метание малого мяча. Бег до 12 минут. ОРУ. РДК – выносливости. | комп.№2 |
| 11 | 9.10 |  | Совершенствовать метание малых мячей в горизонт. и вертикальные цели(1х1м) с 12-14м. Техника бега на средние дистанции. РДК – выносливости. | комп.№2 |
| 12 | 12.10 |  | Совершенствовать метание малых мячей в горизонт. и вертикальные цели(1х1м) с 12-14м. Игра «Метко в цель». Бег до 12 минут. ОРУ. РДК – выносливости. | комп.№2 |
| 13 | 16.10 |  | Совершенствовать метание малых мячей в горизонт. и вертикальные цели(1х1м) с 12-14м. Игра «Попади в мяч». Бег до 12 минут. ОРУ. РДК – выносливости. | комп.№3 |
| 14 | 19.10 |  | Игра «Кто дальше бросит». Бег в медленном темпе до 12 мин. РДК – выносливости. | комп.№3 |
| 15 | 23.10 |  | Метание мячей на результат. Бег1500м(д), 2000м(м). | комп.№3 |
| **Кроссовая подготовка-3 часа.** | | | | |
| 16 | 26.10 |  | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Подвижные игры. Использование л/а упражнений для развития выносливости. РДК - выносливости. | комп.№3 |
| 17 | 9.11 |  | Равномерный бег (17 мин). Совершенствование техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. | комп.№3 |
| 18 | 13.11 |  | Бег по пересеченной местности 2км.  Спортивные игры. | комп.№3 |
| **Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств и спортивных игр в/б - 12 часов.** | | | | |
| 19 | 16.11 |  | Инструктаж по ТБ. Команда «прямо», стойка игрока в/б. ОРУ. Подвижные игры. | комп.№4 |
| 20 | 20.11 |  | Учить поворотам в движении направо, налево, из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(м), из упора на нижней жерди опускание вперед, в вис присев(д). Стойка игрока в/б. Захваты рук и туловища. РДК - силы. | комп.№4 |
| 21 | 23.11 |  | Совершенствовать повороты в движении направо, налево, из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(м), из упора на нижней жерди опускание вперед, в вис присев(д). Стойка игрока в/б. Захваты рук и туловища. | комп.№4 |
| 22 | 27.11 |  | Совершенствование из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(м), из упора на нижней жерди опускание вперед, в вис присев(д). Стойка игрока в/б. Захваты рук и туловища. РДК - силы. | комп.№4 |
| 23 | 30.11 |  | Совершенствование из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(м), из упора на нижней жерди опускание вперед, в вис присев(д). Стойка игрока в/б. Захваты рук и туловища. РДК - силы. | комп.№4 |
| 24 | 4.12 |  | Строевые упражнения, упоры, висы на результат. | комп.№4 |
| 25 | 7.12 |  | Учить кувыркам вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад(д).Передача мяча над собой. | комп.№5 |
| 26 | 11.12 |  | Совершенствование кувыркам вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад(д).Передача мяча над собой. | комп.№5 |
| 27 | 14.12 |  | Совершенствование кувыркам вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад(д).Передача мяча над собой.  РДК - координации. | комп.№5 |
| 28 | 18.12 |  | Совершенствование кувыркам вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад(д).Передача мяча над собой. | комп.№5 |
| 29 | 21.12 |  | Совершенствование кувыркам вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад(д).Передача мяча над собой. | комп.№5 |
| 30 | 23.12 |  | Кувырки вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад(д) - зачет. | комп.№5 |
| **Cпортивные игры- волейбол 24 часа.** | | | | |
| 31 | 25.12 |  | ТБ. на занятиях волейболом. Одежда и обувь. Правила игры. | комп.№6 |
| 32 | 28.12 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой.  Игра «Пионербол». ОРУ. РДК - скоростно - силовых. | комп.№6 |
| **II полугодие-38 часов.** | | | | |
| 33 | 11.01 |  | Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортивными играми. | комп.№6 |
| 34 | 15.01 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах: на месте, после перемещений, через сетку. Учебная игра. РДК - скоростно - силовых. | комп.№6 |
| 35 | 18.01 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах: на месте, после перемещений, через сетку. Учебная игра. РДК - скоростно - силовых. | комп.№6 |
| 36 | 22.01 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах: на месте, после перемещений, через сетку. Учебная игра. РДК - скоростно - силовых. | комп.№6 |
| 37 | 25.01 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинация из разученных элементов. Учебная игра. Эстафеты. РДК - скоростно - силовых. | комп.№7 |
| 38 | 29.01 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинация из разученных элементов. Учебная игра. Эстафеты. РДК - скоростно - силовых. | комп.№7 |
| 39 | 1.02 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху 2 руками в тройках после перемещения. Учебная игра. Эстафеты.  РДК – скоростных. | комп.№7 |
| 40 | 5.02 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху 2 руками в тройках после перемещения. Учебная игра. Эстафеты.  РДК – скоростных. | комп.№7 |
| 41 | 8.02 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Нападающий удар, мяч подбрасывает партнер. Нападающий удар после передачи. Учебная игра. РДК – силовых. | комп.№7 |
| 42 | 12.02 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Нападающий удар, мяч подбрасывает партнер. Нападающий удар после передачи. Учебная игра. РДК – силовых. | комп.№7 |
| 43 | 15.02 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Нападающий удар, мяч подбрасывает партнер. Нападающий удар после передачи. Блокирование. Учебная игра. РДК – силовых. | комп.№8 |
| 44 | 19.02 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Нападающий удар, мяч подбрасывает партнер. Нападающий удар после передачи. Блокирование. Учебная игра. РДК – силовых. | комп.№8 |
| 45 | 22.02 |  | Совершенствование нападающего удара в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Страховка. Учебная игра. РДК – скоростных. | комп.№8 |
| 46 | 26.02 |  | Совершенствование нападающего удара в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Страховка. Учебная игра. РДК – скоростных. | комп.№8 |
| 47 | 29.02 |  | Совершенствование прием мяча, передача, удар. Комбинации из разученных элементов. Учебная игра. РДК – скоростных. | комп.№8 |
| 48 | 4.03 |  | Совершенствование прием мяча, передача, удар. Комбинации из разученных элементов. Учебная игра. РДК – скоростных. | комп.№8 |
| 49 | 7.03 |  | Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием мяча. РДК – скоростных. | комп.№9 |
| 50 | 11.03 |  | Совершенствование приема подачи снизу 2 руками, сверху 2 руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. РДК – силовых. | комп.№9 |
| 51 | 14.03 |  | Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием подачи снизу 2 руками через сетку, сверху 2 руками. Учебная игра. РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| 52 | 18.03 |  | Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием подачи снизу 2 руками, сверху 2 руками партнеру. Учебная игра. РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| 53 | 21.03 |  | Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием подачи снизу 2 руками, сверху 2 руками партнеру. Учебная игра. РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| 54 | 1.04 |  | Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Подача-прием мяча - зачет.  Учебная игра. РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| **Кроссовая подготовка-4 часа.** | | | | |
| 55 | 4.04 |  | Совершенствование преодоления горизонтальных препятствий. Бег до 18 минут. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Спортивные игры.  РДК – выносливости. | комп.№10 |
| 56 | 8.04 |  | Совершенствование преодоления горизонтальных препятствий. Бег до 18 минут. ОРУ  РДК – выносливости. | комп.№10 |
| 57 | 11.04 |  | Совершенствование преодоления вертикальных препятствий прыжком. Бег до 20 минут. Спортивные игры. Специально беговые упражнения.  РДК – выносливости. | комп.№10 |
| 58 | 15.04 |  | Бег по пересеченной местности 3000 м. (без учета времени). Спортивные игры. | комп.№10 |
| **Легкая атлетика-12часов.** | | | | |
| 59 | 18.04 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Использование л/а упражнений для развития скоростных качеств. | комп.№10 |
| 60 | 22.04 |  | Совершенствовать низкий старт до-30м, бег по дистанции (70-80м). Челночный бег (3х10). СБУ. | комп.№10 |
| 61 | 25.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. РДК - скоростно-силовых. | комп.№11 |
| 62 | 27.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». Низкий старт до 30м. СБУ. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. | комп.№11 |
| 63 | 2.05 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». Низкий старт до 30м. СБУ. Эстафеты. Подвижные игры. Бег до 80 м.  РДК - скоростно-силовых. | комп.№11 |
| 64 | 6.05 |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№11 |
| 65 | 13.05 |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№11 |
| 66 | 16.05 |  | Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ.  Бег до 12 мин. | комп.№11 |
| 67 | 18.05 |  | Метание мяча (150г) на дальность с разбега. Техника бега на средние дистанции. Спортивные игры. Эстафеты. СБУ. РДК - выносливости. | комп.№12 |
| 68 | 20.05 |  | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Метание мяча (150г) на дальность с разбега. Спортивные игры. Эстафеты. СБУ.  РДК - выносливости. | комп.№12 |
| 69 | 23.05 |  | Метание мячей на результат. ОРУ. | комп.№12 |
| 70 | 27.05 |  | Бег 1500м. СБУ. РДК - выносливости. | комп.№12 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

**И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании ШМО Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева**

**Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- ------------------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **9 «А»** | |
| **Программа**  *(автор, издательство,*  *год издания)* | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. | |
| **Учебник**  *(автор, издательство, год издания)* | Физическая культура. 8-9 классы. М., Просвещение,-2015. В.И.Лях. А.А. Зданевич. | |
| **Количество часов в неделю, за год** | **Неделя**  **2 часа** | **Год**  **68 часов** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 1.09 |  | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | комп.№1 |
| 2 | 6.09 |  | Контрольные тесты. | комп.№1 |
| **Легкая атлетика-15часов.** | | | | |
| 3 | 8.09 |  | Совершенствовать низкий старт до 40м. Бег с ускорением до 70м. Специально беговые упражнения. РДК – скоростных. | комп.№1 |
| 4 | 13.09 |  | Совершенствовать низкий старт, прыжок в длину, эстафетный бег. РДК - скоростных. | комп.№1 |
| 5 | 15.09 |  | Совершенствовать низкий старт, прыжок в длину, эстафетный бег. РДК - скоростных. | комп.№1 |
| 6 | 20.09 |  | Совершенствовать низкий старт, прыжок в длину, эстафетный бег. РДК - скоростных. | комп.№1 |
| 7 | 22.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (приземление). Бег по дистанции до 70м. Специально беговые упражнения. Подвижные игры. РДК - скоростно-силовых. | комп№2 |
| 8 | 27.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (приземление). Бег по дистанции до 70м. Специально беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям. РДК - скоростно-силовых. | комп.№2 |
| 9 | 29.09 |  | Бег 60м. на результат. Эстафеты. РДК – скоростных. | комп.№2 |
| 10 | 4.10 |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№2 |
| 11 | 6.10 |  | Совершенствовать метание малого мяча. Бег до 15 минут. ОРУ. РДК – выносливости. | комп.№2 |
| 12 | 11.10 |  | Совершенствовать метание малых мячей в горизонт. и вертикальные цели(1х1м) с 12-14м. Техника бега на средние дистанции. РДК – выносливости. | комп.№2 |
| 13 | 13.10 |  | Совершенствовать метание малых мячей в горизонт. и вертикальные цели(1х1м) с 12-14м. Игра «Метко в цель». Бег до 12 минут. ОРУ. РДК – выносливости. | комп.№3 |
| 14 | 18.10 |  | Игра «Кто дальше бросит». Бег в медленном темпе до 12 мин. РДК – выносливости. | комп.№3 |
| 15 | 20.10 |  | Метание мячей на результат. Бег 1500м(д) 2000м(м). | комп.№3 |
| **Кроссовая подготовка-3 часа.** | | | | |
| 16 | 25.10 |  | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Подвижные игры. Использование л/а упражнений для развития выносливости. РДК - выносливости. | комп.№3 |
| 17 | 27.10 |  | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в гору, под гору. Подвижные игры.  РДК - выносливости. | комп.№3 |
| 18 | 8.11 |  | Бег по пересеченной местности 2000м.(д), 3000м.(м). | комп.№3 |
| **Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств и спортивных игр в/б - 12 часов.** | | | | |
| 19 | 10.11 |  | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока в/б. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ. Подвижные игры. РДК – силы. | комп.№4 |
| 20 | 15.11 |  | Учить перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Подъем в упор переворотом силой(м), из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев(д).Стойка игрока в/б. Захваты рук и туловища. РДК - силы. | комп.№4 |
| 21 | 17.11 |  | Совершенствовать перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Подъем в упор переворотом силой (м), из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев(д).Стойка игрока в/б. Захваты рук и туловища. РДК - силы. | комп.№4 |
| 22 | 22.11 |  | Совершенствовать подъем в упор переворотом силой (м), из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Стойка игрока в/б. Захваты рук и туловища, борьба за предмет. РДК - силы. | комп.№4 |
| 23 | 24.11 |  | Совершенствовать подъем в упор переворотом силой(м), из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев(д).Стойка игрока в/б. Захваты рук и туловища, борьба за предмет. РДК - силы. | комп.№4 |
| 24 | 29.11 |  | Строевые упражнения, упоры, висы на результат. | комп.№4 |
| 25 | 1.12 |  | Учить длинному кувырку вперед, стойка на голове и руках силой (м), равновесие на одной выпад вперед: кувырок вперед (д). Передача мяча над собой. Освобождение от захватов. РДК - координации. | комп.№5 |
| 26 | 6.12 |  | Совершенствование длинному кувырку вперед, стойка на голове и руках силой (м), равновесие на одной выпад вперед: кувырок вперед (д). Передача мяча над собой. Освобождение от захватов. | комп.№5 |
| 27 | 8.12 |  | Совершенствование длинному кувырку вперед, стойка на голове и руках силой (м), равновесие на одной выпад вперед: кувырок вперед (д). Передача мяча над собой. Освобождение от захватов. | комп.№5 |
| 28 | 13.12 |  | Совершенствование длинному кувырку вперед, стойка на голове и руках силой (м), равновесие на одной выпад вперед: кувырок вперед (д). Передача мяча над собой. Освобождение от захватов. | комп.№5 |
| 29 | 15.12 |  | Совершенствование длинному кувырку вперед, стойка на голове и руках силой (м), равновесие на одной выпад вперед: кувырок вперед (д). Передача мяча над собой. Освобождение от захватов | комп.№5 |
| 30 | 20.12 |  | Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках(м). Равновесие на одной выпад вперед: кувырок вперед (д) - зачет. | комп.№5 |
| **Cпортивные игры- волейбол 23 часа.** | | | | |
| 31 | 22.12 |  | ТБ. на занятиях волейболом. Одежда и обувь. Правила игры. | комп.№6 |
| 32 | 27.12 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой.  Игра «Пионербол». ОРУ.  РДК - скоростно - силовых. | комп.№6 |
| 33 | 29.12 |  | Совершенствование. стойки и перемещения игрока. Передачи сверху 2-мя руками в парах: на месте, после перемещения, через сетку. Учебная игра.  РДК – координации. | комп.№6 |
| **II полугодие-35 часов.** | | | | |
| 34 | 10.01 |  | Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортивными играми. | комп.№6 |
| 35 | 12.01 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах: на месте, после перемещений, через сетку. Учебная игра. РДК - скоростно - силовых. | комп.№6 |
| 36 | 17.01 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в сочетании сверху, снизу на месте, после перемещений. Учебная игра.  РДК - скоростно - силовых. | комп.№6 |
| 37 | 19.01 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Комбинация из разученных элементов. Учебная игра. РДК - скоростно - силовых. | комп.№7 |
| 38 | 24.01 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Комбинация из разученных элементов. Учебная игра. РДК - скоростно - силовых. | комп.№7 |
| 39 | 26.01 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах, спиной к цели. Учебная игра.  РДК - скоростно - силовых. | комп.№7 |
| 40 | 31.01 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах, спиной к цели. Учебная игра.  РДК - скоростно - силовых. | комп.№7 |
| 41 | 2.02 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Нападающий удар при встречных передачах, через 3-ю зону. Учебная игра. РДК – силовых. | комп.№7 |
| 42 | 7.02 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Нападающий удар при встречных передачах, через 3-ю зону. Учебная игра. РДК – силовых. | комп.№7 |
| 43 | 9.02 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Нападающий удар при встречных передачах, через 3-ю зону. Блокирование. Учебная игра.  РДК – силовых. | комп.№8 |
| 44 | 14.02 |  | Совершенствование стойки и перемещения игрока. Нападающий удар при встречных передачах, через 3-ю зону. Блокирование. Учебная игра. | комп.№8 |
| 45 | 16.02 |  | Совершенствование нападающего удара, игра в нападении через 4-ю зону. Страховка. Учебная игра. РДК – силовых. | комп.№8 |
| 46 | 21.02 |  | Совершенствование нападающего удара, игра в нападении через 4-ю зону. Страховка. Учебная игра. РДК – силовых. | комп.№8 |
| 47 | 28.02 |  | Совершенствование приема мяча, передача, удар. Прием мяча отраженного сеткой. Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.  РДК – скоростных. | комп.№8 |
| 48 | 1.03 |  | Совершенствование приема мяча, передача, удар. Прием мяча отраженного сеткой. Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.  РДК – скоростных. | комп.№8 |
| 49 | 2.03 |  | Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием мяча. РДК – скоростных. | комп.№9 |
| 50 | 6.03 |  | Совершенствование приема подачи снизу 2 руками, сверху 2 руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. РДК – силовых. | комп.№9 |
| 51 | 13.03 |  | Совершенствование нижней прямой подачи мяча по коридорам, прием подачи снизу 2 руками в группе, сверху 2 руками. РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| 52 | 15.03 |  | Совершенствование нижней прямой подачи мяча по коридорам, прием подачи снизу 2 руками в группе, сверху 2 руками. РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| 53 | 16.03 |  | Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Подача-прием мяча - зачет.  Учебная игра. РДК - скоростно-силовых. | комп.№9 |
| **Кроссовая подготовка-3 часа.** | | | | |
| 54 | 20.03 |  | Совершенствование преодоления горизонтальных препятствий. История отечественного спорта. Бег до 20 минут. Спортивные игры. РДК – выносливости. | комп.№9 |
| 55 | 22.03 |  | Совершенствование преодоления вертикальных препятствий наступанием. Бег до 20 минут. Спортивные игры. Специально беговые упражнения.  РДК – выносливости. | комп.№10 |
| 56 | 3.04 |  | Бег по пересеченной местности 3000 м. (ю),  2000м (д). Спортивные игры. | комп.№10 |
| **Легкая атлетика-12часов.** | | | | |
| 57 | 5.04 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История отечественного спорта. | комп.№10 |
| 58 | 10.04 |  | Совершенствовать низкий старт до-30м, бег по дистанции (70-80м). Челночный бег (3х10). СБУ. | комп.№10 |
| 59 | 12.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. РДК - скоростно-силовых. | комп.№10 |
| 60 | 17.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». Низкий старт до 30м. СБУ. Эстафеты. Подвижные игры.  РДК - скоростно-силовых. | комп.№10 |
| 61 | 19.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». Низкий старт до 30м. СБУ. Эстафеты. Подвижные игры.  РДК - скоростно-силовых. | комп.№11 |
| 62 | 24.04 |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№11 |
| 63 | 26.04 |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№11 |
| 64 | 3.05 |  | Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ.  Бег до 12 мин. | комп.№11 |
| 65 | 8.05 |  | Совершенствование метания мяча (150г) на дальность с разбега. Техника бега на средние дистанции. Спортивные игры. Эстафеты. СБУ.  РДК - выносливости. | комп.№11 |
| 66 | 15.05 |  | Совершенствование метания мяча (150г) на дальность с разбега. Техника бега на средние дистанции. Спортивные игры. Эстафеты. СБУ.  РДК - выносливости. | комп.№11 |
| 67 | 17.05 |  | Метание мячей на результат. ОРУ. | комп.№12 |
| 68 | 22.05 |  | Бег 2000м (м), 1500м (д). СБУ. РДК - выносливости. | комп.№12 |

**Учебно-информационные ресурсы**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях . - М.: Просвещение , 2011,

- Учебник Физическая культура 5-7 класс: Т.В. Петрова, Ю.В. Копылов, и др. М, Издательский центр «Вантана- Граф», 2015. В.И.Лях. А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы. М., Просвещение,-2015.

|  |  |
| --- | --- |
| Электронный адрес | Название сайта |
| http://www. edu.ru | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| http://www.edu.ru | Федеральный портал «Российское образование» |
| http://www.km.ru | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» |
| http://www.uroki.ru | Образовательный портал «Учеба» |
| http://www.uroki.net/docfizcult.htm | Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей) |
| http://www.courier.com.ru | Электронный журнал «Курьер образования» |
| http://www.1september.ru | Издательский дом «1 сентября» |
| http://lib.sportedu.ru | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://www.fizkulturavshkole.ru/ | Сайт «физическая культура в школе» |

**Технические средства обучения и учебное оборудование**

- комплект оборудования для гимнастики;

- комплект оборудования для ОФП;

- комплект оборудования для легкой атлетики;

- комплект оборудования для спортивных игр.