

МОУ «Купсолинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на
заседаниях методического
совета Протокол №1
от 30.08.2023

Согласовано
Зам. директора по УВР
 Крылова Э.А.



Утверждено
Директор школы
 Михайлова Л.Н.

*Календарно- тематическое планирование
по физической культуре
для 5-9 классов
на 2023 -2024 учебный год*

Составлено на основе:

« Комплексная программа
Физического воспитания
Москва « Просвещение» 2012 год

2023-2024 учебный год

Предмет: Физическая культура

Класс: 5

Количество часов: на I полугодие 48 часа.

на II полугодие 54 часов.

в неделю – 3 часа.

План составлен на основе: Комплексной программы физического воспитания

1-11 классы М. «Просвещение» 2012.

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Высокий старт, стартовый разгон от10-15 м.	1	
2	Высокий старт. Бег с ускорением на 30-40 метров.	1	
3	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
4	Эстафеты и старты из различных исходных положений	1	
5	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
6	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов разбега	4	
7	Метание мяча на дальность	4	
8	Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости	3	
9	Бег на 1000метров. Развитие скоростных способностей	1	
10	Бег с препятствиями на местности	1	
Спортивные игры			
11	Стойка игрока в баскетболе. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом, и спиной вперед.	1	
12	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движений	2	
14	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движений.	2	
15	Ведение мяча в футболе по прямой и с изменением направления.	1	
16	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2	
Гимнастика (акробатика)			
20	Перестроение из колонны по одному по два, три, четыре дроблением и сведением.	2	
21	Разучивание 2-3 кувырка вперед слитно	1	
22	Разучивание 2-3 кувырка назад	1	
23	Перекат назад в стойку на лопатках. Ласточка	2	
24	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	3	

25	«Мост» из положения стоя	2	
26	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	3	
27	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	2	
28	Развитие силовых способностей. Упражнение с гантелями	2	
29	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.	2	
30	Развитие гибкости Общеразвивающие упражнения с повешенной амплитудой.	1	
	Лыжная подготовка		
31	Попеременный двухшажный ход	4	
32	Одновременный бесшажный ход	4	
33	Подъем «полуелочкой»	2	
34	Торможение «плугом»	3	
35	Повороты переступанием	2	
36	Передвижение на лыжах до 3 км.	5	
37	Лыжные гонки на 1 км.	1	
38	Круговая эстафета с этапом 150м.	1	
39	Круговая эстафета с этапом 200 м.	1	
	Легкая атлетика		
40	Прыжки в высоту способом перешагивания	4	
41	Высокий старт. стартовый разгон от10-15 м.	1	
42	Высокий старт. Бег с ускорением на 30-40 метров.	1	
43	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
44	Эстафеты и старты из различных исходных положений	1	
45	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов разбега	3	
46	Метание мяча на дальность	3	
47	Овладение техникой длительного бега	3	

48	Бег на 1000метров Развитие скоростных качеств	1	
	Спортивные игры		
49	Ведение мяча в футболе. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	
50	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2	
51	Стойка игрока в волейболе . Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом, и спиной вперед.	2	
52	Передача мяча с верху двумя руками на месте после перемещения вперед.	2	
53	Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку.	2	
54	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки	2	

Предмет: Физическая культура

Класс: 6

Количество часов: на I полугодие 32 часа.

на II полугодие 36 часов.

в неделю – 2 часа.

**План составлен на основе: Комплексной программы физического воспитания
1-11 классы М. «Просвещение» 2012.**

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика		
1	Высокий старт, стартовый разгон от 15-30 м.	1	
2	Высокий старт. Бег с ускорением на 30- 50 метров.	1	
3	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
5	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
6	Прыжки в длину с разбега	3	
8	Метание малого мяча на горизонтальные цели	1	
9	Метание малого мяча на движущиеся цели	1	
10	Метание мяча на дальность	1	
11	Овладение техникой длительного бега	2	
12	Бег на 1200 метров	1	
13	Бег с препятствиями на местности	1	
	Спортивные игры		
14	Стойки игрока в баскетболе. Перемещения в стойке приставными шагами.	1	
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	
16	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении	1	
18	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1	
19	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	
20	Удары по воротам на точность . Попадания мячом в цель	1	
	Гимнастика (акробатика)		
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	
22	Разучивание 2-3 кувырка вперед слитно	1	
23	Разучивание 2-3 кувырка назад	1	
24	Перекат назад в стойку на лопатках. Ласточка	2	
25	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	2	
27	«Мост» из положения стоя	2	
28	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1	

29	Развитие силовых способностей. Упражнение с гантелями	1	
	Лыжная подготовка		
30	Попеременный двухшажный ход	2	
31	Одновременный двухшажныйход	2	
32	Одновременный бесшажный ход	2	
33	Подъем в гору « Елочкой»	2	
34	Торможение и поворот упором	2	
35	Передвижение на лыжах до 3,5 км.	3	
36	Лыжные гонки на 1 км.	1	
37	Эстафета с передачей палок с этапом 300м	1	
38	Игра с «Горки на горку»	1	
39	Игра « Остановка рывком»	1	
	Легкая атлетика		
40	Прыжки в высоту способом перешагивания	3	
41	Высокий старт. Бег с ускорением на 30-50 метров.	1	
42	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
43	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
44	Прыжки в длину с разбега	3	
45	Метание малого мяча на движущиеся цели	1	
46	Метание мяча на дальность	1	
47	Овладение техникой длительного бега	2	
48	Бег на 1000метров	1	
	Спортивные игры		
49	Передача мяча с верху двумя руками на месте с перемещением	1	
50	Передача мяча над собой, жонглирование	1	
51	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1	
52	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	
53	Удары по воротам на точность . Попадания мячом в цель	1	

Предмет: Физическая культура

Класс: 7

Количество часов: на I полугодие 32 часа.

на II полугодие 36 часов.

в неделю – 2 часа.

План составлен на основе: Комплексной программы физического воспитания

1-11 классы М. «Просвещение» 2012.

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Высокий старт, стартовый разгон от 30-40 м.	1	
2	Высокий старт. Бег с ускорением на 40- 60 метров.	1	
3	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
4	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
5	Прыжки в длину с разбега	3	
6	Метание малого мяча на движущиеся цели	1	
7	Метание мяча на дальность	1	
8	Овладение техникой длительного бега	2	
9	Бег на 1500 метров	1	
10	Бег с препятствиями на местности	1	
Спортивные игры			
11	Ведение мяча в низкой и средней стойке. Повороты с мячом	2	
12	Передача мяча двумя руками от груди. Броски одной и двумя руками с места и в движении	2	
13	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	2	
14	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	2	
Гимнастика (акробатика)			
15	Выполнение команд « Пол-оборота направо!» « Пол-оборота налево!» , «Пол –шага», « Полный шаг»	2	
16	Разучивание 2-3 кувырка вперед , назад слитно	1	
17	Мальчики Кувырок вперед стойка на лопатках. Девочки. Кувырок назад полушпагат	2	
18	М. Стойка на голове согнутыми ногами Д. «Мост» из положения стоя	2	
19	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	2	
20	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1	
21	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.	1	
Лыжная подготовка			
22	Попеременный двухшажный ход	2	

23	Одновременный одношажный ход	2	
24	Подъем в гору скользящим шагом	2	
25	Торможение и поворот упором	2	
26	Преодоление бугров и впадин при спуске с горки	2	
27	Передвижение на лыжах до 4 км.	3	
28	Лыжные гонки на 3 км.	1	
29	Эстафета с передачей палок с этапом 300м	1	
30	Игра « Гонки с преследованием »	1	
	Легкая атлетика		
31	Прыжки в высоту способом перешагивания	4	
32	Высокий старт, стартовый разгон от30-40 м.	1	
33	Высокий старт. Бег с ускорением на 40- 60 метров.	1	
34	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
35	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
36	Прыжки в длину с разбега	2	
37	Метание мяча на дальность	2	
38	Овладение техникой длительного бега	2	
39	Бег на 1500 метров	1	
40	Бег с препятствиями на местности	1	
	Спортивные игры		
41	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой и средней стойке	1	
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
43	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками	1	

Предмет: Физическая культура

Класс: 8

**Количество часов: на I полугодие 48 часа.
на II полугодие 54 часов.
в неделю – 3 часа.**

**План составлен на основе: Комплексной программы физического воспитания
1-11 классы М. «Просвещение» 2012.**

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Низкий старт, стартовый разгон до 30 м.	2	
2	Низкий старт. Бег с ускорением на 70-80 метров.	2	
3	Низкий старт. Бег на результат 100 метров.	1	
4	Эстафеты и старты из различных исходных положений	1	
5	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
6	Прыжки в длину с разбега	3	
7	Метание малого мяча на дальность	3	
8	Овладение техникой длительного бега	3	
9	Бег на 2000 метров (М), 1500 м.(Д)	1	
10	Бег с препятствиями на местности	1	
11	Развитие скоростно- силовых способностей. Круговая тренировка	2	
Спортивные игры			
12	Комбинация из освоенных элементов техники, перемещения, остановка, поворот ,ускорение.	1	
13	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди	2	
14	Введение мяча в низкой средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости.	2	
15	Совершенствование броска одной и двумя руками с места	2	
Гимнастика (акробатика)			
16	Команда « Прямо!». Повороты в движении направо, налево.	2	
17	Повторение элементов 7класса	2	
18	М. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь Д. Мост поворот в упор стоя на одном колене.	3	
19	Кувырок назад и вперед	1	
20	Длинный кувырок	3	

21	Стойка на голове и руках	2	
22	Акробатическое соединение из 5-6 элементов	3	
23	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	1	
24	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1	
25	Развитие силовых способностей. Упражнение с гантелями	1	
26	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.	2	
Лыжная подготовка			
27	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	4	
28	Одновременный бесшажный ход	2	
29	Коньковый ход	4	
30	Торможение и поворот «плугом»	2	
31	Передвижение на лыжах до 4,5 км.	5	
32	Лыжные гонки на 3км.	1	
33	Игра « Гонки с выбыванием «	1	
34	Игра « Биатлон»	1	
35	Эстафета с этапом 400 метров	1	
Легкая атлетика			
36	Прыжки в высоту способом перешагивания	4	
37	Низкий старт, стартовый разгон до 30 м.	1	
38	Низкий старт. Бег с ускорением на 70-80 метров.	1	
39	Низкий старт. Бег на результат 100 метров.	1	
40	Эстафеты и старты из различных исходных положений	1	
41	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
42	Прыжки в длину с разбега	3	
43	Метание малого мяча на дальность	3	
44	Овладение техникой длительного бега	3	
45	Бег на 2000 метров (М), 1500 м.(Д)	1	

46	Бег с препятствиями на местности	1	
47	Развитие скоростно- силовых способностей. Круговая тренировка	1	
Спортивные игры			
48	Передача мяча с верху двумя руками на месте с перемещением	2	
49	Передача мяча над собой, жонглирование	2	
50	Нижняя прямая подача через сетку	2	
51	Игра по упрощенным правилам	2	
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра	2	
53	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	2	

Предмет: Физическая культура

Класс: 9

Количество часов: на I полугодие 32 часа.

на II полугодие 36 часов.

в неделю – 2 часа.

**План составлен на основе: Комплексной программы физического воспитания
1-11 классы М. «Просвещение» 2012.**

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Низкий старт, стартовый разгон до 30 м.	1	
2	Низкий старт. Бег с ускорением на 70-80 метров.	1	
3	Низкий старт. Бег на результат 100 метров.	1	
4	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
5	Прыжки в длину с разбега	3	
6	Метание малого мяча на дальность	2	
7	Овладение техникой длительного бега	2	
8	Бег на 2000 метров (М), 1500 м.(Д)	1	
9	Бег с препятствиями на местности	1	
Спортивные игры			
10	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди	2	
11	Введение мяча в низкой средней и высокой стойке. Совершенствование броска одной и двумя руками с места	2	
12	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	2	
13	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	2	
Гимнастика (акробатика)			
14	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному по два и т.д	1	
15	Повторение элементов 8 класса	1	
16	Длинный кувырок вперед прыжком.	2	
17	М. Из упора присев силой стойка и голове. Д. Равновесие на одной Выпад вперед кувырок вперед.	2	
18	Переворот в стороны	2	
19	Акробатическое соединение из 6-7 элементов	2	

20	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1	
	Лыжная подготовка		
21	Одновременный двухшажный ход	2	
22	Одновременный одношажный ход	1	
23	Одновременный бесшажный ход	1	
24	Коньковый ход	3	
25	Попеременный четырехшажный ход	2	
26	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
27	Преодоление контруклона	1	
28	Спуск со склона в низкой стойке	1	
29	Торможение и поворот упором	1	
30	Передвижение на лыжах до 5 км.	2	
31	Лыжные гонки на 3 км.	1	
	Легкая атлетика		
32	Прыжки в высоту способом перешагивания	4	
33	Низкий старт, стартовый разгон до 30 м.	1	
34	Низкий старт. Бег с ускорением на 70-80 метров.	1	
35	Низкий старт. Бег на результат 100 метров.	1	
36	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
37	Прыжки в длину с разбега	2	
38	Метание малого мяча на дальность	2	
39	Овладение техникой длительного бега	2	
40	Бег на 2000 метров (М), 1500 м.(Д)	1	
	Спортивные игры		
41	Передача мяча с верху двумя руками на месте с перемещением	1	
42	Передача мяча над собой, жонглирование	1	
43	Нижняя прямая подача через сетку	2	
44	Игра по упрощенным правилам	1	

МОУ «Купсолинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на
заседаний методического
совета Протокол №1
от 30.08.2023

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ Крылова Э.А

Утверждаю
Директор школы
_____ Михайлова Л.Н.

*Календарно- тематическое планирование по
физической культуре
для 5-9 классов
на 2023 -2024 учебный год*

Составлено на основе:

« Комплексная программа
Физического воспитания
Москва « Просвещение» 2012 год

2023-2024 учебный год