

Рассмотрено
Руководитель секции
учит. насл. классов
Лобкина ОС
1 класс
Протокол № 1
от «31» 08 2021 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
МОУ «СОШ п. Тепличный»
ФМ
/М.Е.Деденева/
от «31» авг 2021 г.

Утверждаю
Директор
МОУ «СОШ п. Тепличный»
Е.В.Зеленская
Приказ № 94
от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

срок реализации: 5 лет

учебный предмет физическая культура ,
для учащихся 5-9 классов

Учителя: Бахтина Екатерина
Сергеевна
1 категория

п. Тепличный
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
3	
2. Учебно-тематическое планирование	10
3. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	
11	
4. Содержание учебного курса	15
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре	20
6. Приложение	23

1. Пояснительная записка.

1.1 Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2019 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

1.2 Место учебного предмета в учебном плане (количество учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком)

2 учебных часа в неделю 68 учебных часа в год для 5-8 классов, 66 учебных часа в год для 9 класса.

Возможно проведение уроков в электронном формате (по мере необходимости), учитывая специфику дистанционной площадки образовательного учреждения.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

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

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

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

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

1.3 Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;

- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- различать способ и результат собственных и коллективных действий. Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
 - разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; контролировать свои действия в коллективной работе;
 - во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с другими участниками в процессе групповой или игровой работы и учитывая его реакцию на игру;
 - деятельность; контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
 - соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
- Обучающийся получит возможность научиться:
- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
 - при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
 - аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
 - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников; последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
 - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
 - осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
 - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

2. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть					
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	9
1.3	Лёгкоатлетические упражнения	29	29	23	20	26

1 . 4	Лыжная подготовка	2 0	20	20	15	14
2	Вариативная часть					
2 . 1	Спортивные игры (волейбол)	1 0	10	6	6	10
2 . 2	Спортивные игры (футбол)	-	-	7	7	-
2 . 3	Спортивные игры (баскетбол)	7	7	8	8	7
2 . 4	Спортивные игры (бадминтон)	-	-	4	4	-
	итога	6 8	68	68	68	66

3. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

5 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5	«4	«3	«5	«4	«3
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10. 8	11. 3	11. 8	11. 0	11. 5	12. 0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.0 5	1.1 0	1.1 5	1.1 0	1.1 5	1.2 0
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.0 0	2.0 5	2.1 0	2.1 0	2.1 5	2.2 5
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.4 0	4.5 5	5.1 0	5.2 5	5.4 0	6.0 0
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.5 0	9.3 0	10. 00	9.0 0	9.4 0	10. 20
8.	Шестиминутный бег (М)	120 0	115 0	105 0	105 0	100 0	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10. 5	10. 0	11. 0	11. 0	11. 2	11. 6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420

14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.3	1.4	2.0	1.5	2.1	2.3
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,	20 13

6 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5	«4	«3	«5	«4	«3
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.	10.	11.	10.	11.	11.
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.1
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.5	2.0	2.0	2.0	2.1	2.2
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.2	4.4	4.5	5.1	5.2	5.4
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.3	7.5	8.1	8.0	8.2	8.4
8.	Шестиминутный бег (м)	125	120	110	105	100	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.	10.	11.	10.	11.	11.
10	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20

20	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.3	1.4	1.5	1.4	2.0	2.2
22	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
23	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу	32 16	30 15	28 14	26 15	24 14	22 13, 5

7 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5	«4	«3	«5	«4	«3
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,2	10,8	10,8	11,2	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	58	1.0	1.0	1.0	1.0	1.1
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.1
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.1	4.3	4.4	4.5	5.1	5.2
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.0	7.3	8.0	7.3	8.0	8.3
9.	Шестиминутный бег (м.)	130	125	115	110	105	950
1	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
1	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
1	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
1	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
1	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
1	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
1	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
1	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
1	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
1	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
2	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
2	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
2	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
2	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.2	1.2	1.3	1.3	1.4	2.0

2 4	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
2 5	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34 17	33 16	32 15	28 15	26 14,	24 14

8 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5	«4	«3	«5	«4	«3
1	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.0	10.4	11.4	11.4	12.4	13.1
6	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9	Шестиминутный бег (м.)	135	130	120	115	110	100
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36 18	35 17	34 16	30 15,5	28 15	26 14,5

9 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5	«4	«3	«5	«4	«3
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.0	11.0	10.2	12.0	13.0
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	140	135	125	120	115	105
1	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
1	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
1	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
1	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
1	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
1	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
1	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
1	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
1	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
1	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
2	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
2	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
2	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
2	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
2	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
2	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
2	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37	36	34,5	32	30	28
6		19	18	17	16	15,5	15

4. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре 5-9 класс

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

5 класс

Легкая атлетика (29ч). Изучается высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Гимнастика с основами акробатики (8ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол (7ч.). Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину

двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (10ч.). Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в

движении приставными шагами). Упражнения общей физической

подготовки.

Лыжные гонки (20ч.). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

6 класс

Легкая атлетика (29ч). Терминология легкой атлетики и акробатики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Гимнастика с основами акробатики (8ч.) Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Баскетбол (7 ч.) Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол (10ч.). Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (20ч.). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

7 класс

Легкая атлетика (23ч.). Изучается высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Гимнастика с основами акробатики (8ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Спортивные игры.

Баскетбол (8ч.). Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол) (7ч.). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (6ч.). Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Бадминтон (4ч.). Развивает скоростные качества, повышает выносливость. Изучаются способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижение по площадке выпадами вперед. Формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения. Гимнастикой для глаз.

Лыжные гонки (20ч.). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте

и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

8 класс

Легкая атлетика (20ч.) Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Гимнастика с основами акробатики (8ч.) включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Спортивные игры

Баскетбол (8ч.). Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол) (7ч.). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.

Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. **Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники

Волейбол (6ч.). Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Бадминтон (4ч.). Развивает скоростные качества, повышает выносливость. Изучаются способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижение по площадке выпадами вперед. Формирование быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения. Гимнастикой для глаз.

Лыжная подготовка (15ч.). Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки национальных видов спорта.

9 класс

Легкая атлетика (26ч.). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики (9ч.). Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Спортивные игры.

Баскетбол (7ч.). Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (10ч.). Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Лыжные гонки (14ч.). Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
 К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/ п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимо е количество	Примечание
		Основная школа	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1	5-9 класс. Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	5-9 класс. Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2019	Д	
3	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич.	Д	
4	Учебник «Физическая культура 5-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2019.		
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
Демонстрационные печатные пособия			
	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности		
	Плакаты методические		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
Экранно-звуковые пособия			
	Видеофильмы по основным разделам и		

	темам учебного предмета «физическая культура»		
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Щит баскетбольный игровой		
	Щит баскетбольный тренировочный		
	Стенка гимнастическая		
	Скамейки гимнастические		
	Бревно гимнастическое		
	Перекладина гимнастическая пристенная		
	Обручи гимнастические		
	Комплект матов гимнастических		
	Перекладина навесная универсальная		
	Аптечка медицинская		
	Стол для настольного тенниса		
	Комплект для настольного тенниса		
	Мячи футбольные		
	Мячи баскетбольные		
	Мячи волейбольные		
	Набор для бадминтона		
	Сетка волейбольная		
	Спортивные залы (кабинеты)		
	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
	Пришкольный стадион (площадка)		
	Легкоатлетическая дорожка		
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		
	Гимнастический городок		
	Полоса препятствий		

**Календарно-тематическое планирование к рабочей программе
по физической культуре, 5 «А» класс.**

№	Название раздела, количество часов, отводимых на его изучение	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
1	1 четверть Легкая атлетика (16ч)	Правила безопасности и ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1		
2		Бег 30, 60 метров	1		
3		Развитие скоростных способностей. Учёт 30, 60 м.	1		
4		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
5		Прыжок в длину с места - учёт.	1		
6		Равномерный бег 800 метров	1		
7		Развитие скоростной выносливости. Учёт 1000 м.	1		
8		Прыжки со скакалкой. Учёт	1		
9		Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1		
10		Челночный бег: 3*10 м- учёт.	1		
11		Метание м/мяча с 5-6 шагов. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
12		Метание малого мяча в цель с 10-12 м.-учёт.	1		
13		Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игра по желанию.	1		
14		Учёт - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой)девочки). Игра по желанию.	1		
15	2 четверть Баскетбол (7ч)	Эстафетный бег. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
16		Встречная эстафета. Игра «Третий лишний»	1		
17		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1		
18		Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1		
19		Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с изменением направления	1		

20	2 четверть Гимнастика (8ч)	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Броски мяча в корзину.	1		
21		Вырывание, выбивание мяча (закрепление). Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
22		Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1		
23		Задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1		
24		Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	1		
25		Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад.	1		
26		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	1		
27		Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)	1		
28		Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1		
29		Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку	1		
30	3 четверть Лыжная подготовка (20ч)	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1		
31		Развитие гибкости. Упражнения для растяжки шпагата.	1		
32		Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
33		Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	1		
34		Обучение. Попеременный двухшажный ход.	1		
35		Закрепление. Попеременный двухшажный ход.	1		
36		Обучение. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1		
37		Закрепление. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1		
38		Обучение. Одновременный одношажный ход.	1		
39		Закрепление. Одновременный одношажный ход.	1		
40	3 четверть Волейбол	Обучение. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	1		
41		Закрепление. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	1		
42		Обучение. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		
43		Закрепление. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		
44		Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1		
45		Сдача теоретического материала, тестирование основных ходов.	1		
46		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Повторение. Перемещения в стойке приставными	1		

	(10ч)	шагами боком, лицом и спиной вперед			
47	4 четверть Кроссовая подготовка (6 ч.)	Повторение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1		
48		Повторение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1		
49		Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1		
50		Прямая нижняя подача через сетку	1		
51		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	1		
52		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1		
53		Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1		
54		Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	1		
55		Сдача теоретического материала, тестирование основных приемов мяча.	1		
56		Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Равномерный бег (6 минут)	1		
57	4 четверть Легкая атлетика (7ч)	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1		
58		Прыжки со скакалкой. Учёт	1		
59		Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
60		Комплекс упражнений на развитие гибкости, координации	1		
61		Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1		
62		Бег 30 и 60 метров. Игра по желанию учащихся.	1		
63		Метание м/мяча в даль. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
64		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра по желанию учащихся.	1		
65		Прыжок в длину с места - учёт. Игра по желанию учащихся.	1		
66		Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Игра «Третий лишний»	1		
67	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 800 метров. Игра по желанию учащихся.	1			
68	Развитие скоростной выносливости. Учёт 1000 м. Итоги года.	1			

**Календарно-тематическое планирование к рабочей программе
по физической культуре, 6 «А» класс.**

№	Название	Тема урока	Кол-во	Дата
----------	-----------------	-------------------	---------------	-------------

	раздела, количество часов, отводимых на его изучение		часов	План	Факт
1	1 четверть Легкая атлетика (16ч)	Правила безопасности и ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1		
2		Бег 30, 60 метров	1		
3		Развитие скоростных способностей. Учёт 30, 60 м.	1		
4		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
5		Прыжок в длину с места - учёт.	1		
6		Равномерный бег 800 метров	1		
7		Развитие скоростной выносливости. Учёт 1000 м.	1		
8		Прыжки со скакалкой. Учёт	1		
9		Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1		
10		Челночный бег: 3*10 м- учёт.	1		
11		Метание м/мяча с 5-6 шагов. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
12		Метание малого мяча в цель с 10-12 м.-учёт.	1		
13		Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игра по желанию.	1		
14		Учёт - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой)девочки). Игра по желанию.	1		
15		Эстафетный бег. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
16		Встречная эстафета. Игра «Третий лишний»	1		
17	2 четверть Баскетбол (7ч)	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1		
18		Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1		
19		Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с изменением направления	1		
20		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Броски мяча в корзину.	1		
21	2 четверть	Вырывание, выбивание мяча (закрепление). Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
22		Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1		
23		Задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1		
24		Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	1		

25	Гимнастика (8ч)	Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад.	1			
26		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	1			
27		Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)	1			
28		Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1			
29		Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку	1			
30		Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1			
31		Развитие гибкости. Упражнения для растяжки шпагата.	1			
32		3 четверть Лыжная подготовка (20ч)	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
33	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.		1			
34	Обучение. Попеременный двухшажный ход.		1			
35	Закрепление. Попеременный двухшажный ход.		1			
36	Обучение. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.		1			
37	Закрепление. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.		1			
38	Обучение. Одновременный одношажный ход.		1			
39	Закрепление. Одновременный одношажный ход.		1			
40	Обучение. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором		1			
41	Закрепление. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором		1			
42	Обучение. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.		1			
43	Закрепление. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.		1			
44	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов		1			
45	Сдача теоретического материала, тестирование основных ходов.		1			
46	3 четверть Волейбол (10ч)		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Повторение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
47			Повторение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1		
48		Повторение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1			
49		Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1			

50	4 четверть Кроссовая подготовка (6 ч.)	Прямая нижняя подача через сетку	1		
51		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	1		
52		Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1		
53		Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1		
54		Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	1		
55		Сдача теоретического материала, тестирование основных приемов мяча.	1		
56		Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Равномерный бег (6 минут)	1		
57		Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1		
58		Прыжки со скакалкой. Учёт	1		
59		Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
60		Комплекс упражнений на развитие гибкости, координации	1		
61		Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1		
62		Бег 30 и 60 метров. Игра по желанию учащихся.	1		
63	4 четверть Легкая атлетика (7ч)	Метание м/мяча в даль. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
64		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра по желанию учащихся.	1		
65		Прыжок в длину с места - учёт. Игра по желанию учащихся.	1		
66		Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Игра «Третий лишний»	1		
67		Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 800 метров. Игра по желанию учащихся.	1		
68		Развитие скоростной выносливости. Учёт 1000 м. Итоги года.	1		

**Календарно-тематическое планирование к рабочей программе
по физической культуре, 7 класс.**

№	Название раздела, количество часов, отводимых на его изучение	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
1	1 четверть	Правила безопасности и ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1		

2	Легкая атлетика (10ч)	Равномерный бег 800 метров	1		
3		Бег на 1000 метров.	1		
4		Развитие скоростной выносливости. Учёт 1000 м.	1		
5		Бег 30 метров	1		
6		Развитие скоростных способностей. Учёт 30 метров	1		
7		Бег 60 метров	1		
8		Развитие скоростных способностей. Учёт 60 м.	1		
9		Прыжки в длину с места. Учёт	1		
10		1 четверть Футбол (7ч)	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1	
11	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема . Удары по катящемуся мячу, остановки мяча		1		
12	Ведение мяча с изменением направления. Отбор мяча Техника удара		1		
13	Передача мяча с места. Обманные движения.		1		
14	2 четверть Баскетбол (8ч)	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1		
15		Ведение мяча с изменением скорости.	1		
16		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1		
17		Обучение, освоение ловли и передачи мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1		
18		Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
19		Повторение Вырывание, выбивание мяча (закрепление) .Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
20	2 четверть Гимнастика (8ч)	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола.	1		
21		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
22		Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе. Двухсторонняя игра.	1		
23		Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	1		
24		Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад.	1		
25		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	1		
26	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1			

		(закрепление)				
27	3 четверть Лыжная подготовка (20ч)	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1			
28		Прыжки через скакалку. Упражнения на пресс. Подтягивание	1			
29		Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1			
30		Развитие координационных способностей.	1			
31		Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1			
32		Скользкий шаг без палок и с палками.	1			
33		Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	1			
34		Повторение. Попеременный двухшажный ход.	1			
35		Повторение. Попеременный двухшажный ход.	1			
36		Закрепление. Попеременный двухшажный ход.	1			
37		Повторение. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1			
38		Повторение. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1			
39		Закрепление. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Учёт прохождения дистанции 1 км.	1			
40		Повторение. Одновременный одношажный ход.	1			
41		Повторение. Одновременный одношажный ход.	1			
42		Закрепление. Учёт одновременный одношажный ход.	1			
43		3 четверть Волейбол (6ч.)	Повторение. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	1		
44			Повторение. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	1		
45			Закрепление. Учёт спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	1		
46	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Повторение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		1			
47	Повторение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения		1			
48	Повторение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		1			
49	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		1			
50	4 четверть Бадминтон (4ч.)	Прямая нижняя подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)				
		Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1			
52		Инструктаж по Тб на уроках бадминтона. Организация и проведение занятий бадминтоном. Повторение упражнения с жонглированием..	1			

53	4 четверть Легкая атлетика (13 ч.)	Повторение игровых стоек в бадминтоне.	1		
54		Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом. Самоконтроль на занятиях бадминтоном.	1		
55		Упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижение по площадке выпадами вперед	1		
56		Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Равномерный бег (6 минут)	1		
57		Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1		
58		Прыжки со скакалкой. Учёт	1		
59		Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
60		Комплекс упражнений на развитие гибкости	1		
61		Комплекс упражнений на развитие координации	1		
62		Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1		
63		Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1		
64		Бег 30 метров. Игра по желанию учащихся.	1		
65		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
66		Прыжок в длину с места - учёт.	1		
67		Бег 30 и 60 метров - учёт. Игра по желанию учащихся.	1		
68		Специальные беговые упражнения. Бег 100м. итоги года. Задание на лето.	1		
69		Метание м/мяча в даль. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		

**Календарно-тематическое планирование к рабочей программе
по физической культуре, 8 «А» класс.**

№	Название раздела, количество часов, отводимых на его изучение	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
1	1 четверть Легкая	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Комплекс УГГ.	1		
2		Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4	1		

	атлетика (9ч)	км			
3		Бег 30м. учёт, бег по дистанции 70-80м.	1		
4		Прыжки с/м учёт, метание м/м, челночный бег 3*10м	1		
5		Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	1		
6		Бег 60м. учёт, метание м/м., прыжки в длину с/р.	1		
7		Бег 100м. учёт. Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	1		
8		Бег 2000м. учёт.	1		
9		Бег до 6 мин. учёт. игра по желанию уч-ся.	1		
10	1 четверть	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1		
11	Футбол (7ч)	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема . Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1		
12		Ведение мяча с изменением направления. Отбор мяча Техника удара	1		
13		Передача мяча с места. Обманные движения.	1		
14		Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1		
15		Ведение мяча с изменением скорости.	1		
16	2 четверть	Игра по упрощенным правилам.	1		
17	Баскетбол (8ч)	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1		
18		Обучение, освоение ловли и передачи мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1		
19		Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости.	1		
20		Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне.	1		
21		Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	1		
22		Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение.	1		
23	2 четверть	Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	1		
24	Гимнастика (8ч)	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Кувырок назад-вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1		
25		Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), стойка на руках (м).	1		
26		Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия.	1		
27		Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.	1		
28		Опорный прыжок. Силовая подготовка.	1		

29	3 четверть Лыжная подготовка (15ч)	Круговая тренировка, учёт прыжки через скакалку за 25сек.	1			
30		Круговая тренировка, подтягивание, гибкость	1			
31		Развитие координационных способностей.	1			
32		Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1			
33		Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1			
34		Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1			
35		Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1			
36		Торможение и поворот «плугом».	1			
37		Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1			
38		Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1			
39		Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1			
40		Коньковый ход (Учёт). Прохождение дистанции 4,5 км.	1			
41		Одновременный одношажный ход (Учёт). Эстафеты.	1			
42		Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1			
43		Торможение и поворот «плугом» (Учёт), игра «Биатлон»	1			
44		Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (Учёт), прохождение дистанции 3км.	1			
45		Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1			
46		3 четверть Волейбол (6ч.)	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	1		
47			Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	1		
48			Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3	1		
49	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (учёт).		1			
50	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.		1			
		Приёмы снизу в паре (учёт). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.				
52	4 четверть	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1			
53		Инструктаж по Тб на уроках бадминтона. Организация и проведение занятий бадминтоном.	1			

	Бадминтон (4.) 4 четверть Легкая атлетика (12 ч.)	Повторение упражнения с жонглированием..			
54		Повторение игровых стоек в бадминтоне.	1		
55		Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом. Самоконтроль на занятиях бадминтоном.	1		
56		Упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижение по площадке выпадами вперед	1		
57		Инструктаж по ТБ на уроках л/а. 6 мин. (учёт), игра по желанию уч-ся.	1		
58		Прыжки в длину с/р (учёт), бег 2000м.	1		
59		Эстафетный бег, полоса препятствий.	1		
60		Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон.	1		
61		Бег 600м. (учёт), Силовая п-ка.	1		
62		Метание м/м. (учёт), прыжки в длину с/р.	1		
63		Прыжки с/м (учёт), метание м/м, челночный бег 3*10м	1		
64		Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	1		
65		Метание м/м (учёт), кросс 2000 (д), 2000 (м).	1		
66		Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	1		
67		Прыжки в длину с/р. (учёт), круговая эстафета, этап 60м.	1		
68		Бег 100м. (учёт). Игра в футбол (м), волейбол (д). Итоги года	1		

**Календарно-тематическое планирование к рабочей программе
по физической культуре, 9 класс.**

№	Название раздела, количество часов, отводимых на его изучение	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
1	1 четверть Легкая	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1		
2		Челночный бег 3x10метров	1		

3	атлетика (16 ч.)	Челночный бег 3х9метров (учет)	1		
4		Низкий старт. Бег 30 метров	1		
5		Низкий старт. Бег 30 метров (учет)	1		
6		Низкий старт. Бег 60 метров	1		
7		Низкий старт. Бег 60 метров (учет)	1		
8		Бег 1000 метров.	1		
9		Бег 1000 метров (учет)	1		
10		Эстафетный бег. Прыжок в длину с места .	1		
11		Прыжок в длину с места (учет). Бег до 6 мин. (учёт). игра по желанию уч-ся.	1		
12		Наклон туловища из положения стоя на скамье (учет)	1		
13		2 четверть Баскетбол (7 ч.)	Прыжки в длину (учет) Прыжки со скакалкой (учет)	1	
14	Подтягивание на нижней (д) и высокой перекладине (м) (учет)		1		
15	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.		1		
16	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность (учет). Итоги четверти		1		
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение и передача мяча.		1		
18	Штрафной бросок (учет)		1		
19	2 четверть Гимнастика (9 ч.)		Броски одной и двумя руками в прыжке	1	
20		Бросок в кольцо с 2 шагов (учет)	1		
21		Взаимодействие трех игроков	1		
22		Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	1		
23		Броски мяча по кольцу.	1		
24	3 четверть Лыжная	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат(д)(учет)	1		
25		Опорный прыжок	1		
26		Акробатические элементы	1		

27	подготовка (14 ч.)	Висы и упоры.	1		
28		Кувырок назад в стойку на руках.	1		
29		Колесо под правую , левую руку	1		
30		Комплекс гимнастический (учет)	1		
31		Упражнения на гибкость и в равновесии	1		
32		Развитие координационных способностей.	1		
33		Инструктаж по Тб на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1		
34		Совершенствование подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой». одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1		
35		Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 3 четверть Волейбол (10ч.)2 км.	1		
36		Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1		
37		Совершенствование конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1		
38		Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1		
39		Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Торможение «плугом» и поворот упором.	1		
40		3 четверть Волейбол (6 ч.)	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1	
41	Коньковый ход (Учёт). Прохождение дистанции 4,5 км.		1		
42	Одновременный одношажный ход (Учёт). Эстафеты.		1		
43	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.		1		
44	Торможение и поворот «плугом» (Учёт). игра «Биатлон»		1		
45	4 четверть Волейбол (4 ч.)		Совершенствование ухода с лыжни в движении, прохождение дистанции 3км.	1	
46		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Эстафеты с прохождением в ворота.	1		

47	Легкая атлетика (10ч.)	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Повторение. Стойки, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	1		
48		Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3	1		
49		Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (учёт).	1		
50		Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		
51		Приёмы снизу в паре (учёт). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1		
52		Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Совершенствование верхней подачи, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1		
53		Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	1		
54		Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку.	1		
55		Совершенствование верхней, нижней передачи, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	1		
56		Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	1		
57		Инструктаж по Т.Б. на уроках л\а. Бег 30 метров с низкого старта (учет)	1		
58		Стартовые ускорения 60м. и 100 м (учет)	1		
59		Челночный бег 3+10 (учет)	1		
60		Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	1		
61		Бег 1000 м(д), 2000 м (ю)	1		
62		Метание м/м. (учёт), прыжки в длину с/р.	1		
63		Прыжок в длину с места (учёт). Игры по выбору учащихся.	1		
64		Бег 100 м (учёт). Бег 2000 м.	1		
65		Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут	1		
66		Бег 600м. (учёт), Силовая п-ка. Итоги года	1		

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

«Спортивные игры», 10 класс

№	Название раздела, количество часов, отводимых на его изучение	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
1	Футбол (8ч.)	Техника безопасности на занятиях. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1		
2		Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1		
3		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря	1		
4		Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1		
5		Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		
6		Тактика защиты. Тактика игры вратаря	1		
7		Индивидуальные действия вратаря. Учебная игра 5на5	1		
8		Групповые действия. Учебная игра 7на7	1		
9	Баскетбол (8ч.)	Техника безопасности на занятиях. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1		
10		Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1		
11		Техника нападения.	1		
12		Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1		
13		Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1		
14		Броски мяча двумя руками с места.	1		
15		Штрафной бросок	1		
16		Бросок с трех очковой линии.	1		
17	Волейбол (8ч.)	Техника нападения. Действия без мяча.	1		
18		Перемещения и стойки.	1		
19		Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1		
20		Передача на точность. Встречная передача.	1		
21		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1		
22		Подача сверху Групповые действия игроков.	1		
23		Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1		
24		Техника защиты. Блокирование.	1		

25	Бадминтон (10ч.)	Основы техники и тактики игры.	1		
26		Правильная хватка ракетки, способы игры	1		
27		Техника перемещений.	1		
28		Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.	1		
29		Изучение подач.	1		
30		Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1		
31		Тренировка ударов справа и слева.	1		
32		Далёкий удар с замаха сверху.	1		
33		Сочетание ударов.	1		
34		Свободная игра. Игра на счет.	1		

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Спортивные игры», 11 класс**

№	Название раздела, количество часов, отводимых на его изучение	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
1	Футбол (8ч.)	Техника безопасности на занятиях. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1		
2		Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1		
3		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря	1		
4		Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1		
5		Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		
6		Тактика защиты. Тактика игры вратаря	1		
7		Индивидуальные действия вратаря. Учебная игра 5на5	1		
8		Групповые действия. Учебная игра 7на7	1		
9		Техника безопасности на занятиях. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1		
10	Баскетбол	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1		

11	(8ч.)	Техника нападения.	1		
12		Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1		
13		Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1		
14		Броски мяча двумя руками с места.	1		
15		Штрафной бросок	1		
16		Бросок с трех очковой линии.	1		
17		Техника нападения. Действия без мяча.	1		
18		Перемещения и стойки.	1		
19	Волейбол (8ч.)	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1		
20		Передача на точность. Встречная передача.	1		
21		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1		
22		Подача сверху Групповые действия игроков.	1		
23		Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1		
24		Техника защиты. Блокирование.	1		
25		Основы техники и тактики игры.	1		
26		Бадминтон (10ч.)	Правильная хватка ракетки, способы игры	1	
27	Техника перемещений.		1		
28	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.		1		
29	Изучение подач.		1		
30	Подача открытой и закрытой стороной ракетки		1		
31	Тренировка ударов справа и слева.		1		
32	Далёкий удар с замаха сверху.		1		
33	Сочетание ударов.		1		
34		Свободная игра. Игра на счет.	1		