

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛАНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СУДЖАНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ»

Рассмотрена на заседании МО
учителей естественно
математического цикла
От 28.08.23г_Протокол № 1_
Руководитель МО

Пугач /А.М.Пугач/

Принята на заседании
педагогического совета
от 18.08.23г
(Протокол № 1)

Согласована с зам.директора
по УВР Козлова /В.В.Козлова/

16.08.23г



Утверждено
Приказ 68 от 30.08.23г

И.о. директора школы

Шатохина /С.Н.Шатохина/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 5-9 классы

Автор-составитель А. В. Ботников.

2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по Физической культуре для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Примерная программа по Физической культуре для 5-9 классов.
- Приказ МО РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказ МО РФ от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253»
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1577»
- Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011
- Устав ОУ;
- Положение о рабочей программе по отдельным учебным предметам, курсам, внеурочной деятельности по реализации ФГОС НОО и ФГОС ООО в МКОУ «Уланковская ООШ»
- Учебный план МКОУ «Уланковская ООШ» для учащихся 5-9 классов, обучающихся по ФГОС на 2023-2024 учебный год.

УМК Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011г

В данной программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка. Базовая часть выполняет

обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по гимнастике с элементами акробатики, легкой атлетики с элементами спортивных и подвижных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики с элементами спортивных и подвижных игр. Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 5-9 классах составлено в соответствии с учетом базовой и вариативной части программы. При этом вид программного материала «Спортивные игры» объединен с программным материалом «Легкая атлетика». В связи с наличием материально-технической базы для изучения раздела «Гимнастика с элементами акробатики» добавлено 4 часа из вариативной части. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Целью изучения физической культуры на ступени основного общего образования является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции. Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 70 ч, в 6 классе — 70 ч, в 7 классе — 70 ч, в 8 классе — 70 ч, в 9 классе — 68ч

Планируемые результаты освоения учебного предмета

5 КЛАСС.		
Название темы.Основное содержание по темам.	Количество часов.	Планируемые результаты по каждой теме (характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уроке учебных действий предметных, личностных, метапредметных))
<p>Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр. 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.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Баскетбол. 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</p>	36 часа.	<p>Знать:Правила поведения на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике бега с низкого старта. Научиться: технике прыжков в длину с разбега. выполнять прыжков в длину с разбега. Научиться: технике метания мяча. Бегать на средние дистанции. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Знать:Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. Знать правила игры. Выполнять передачи и ловли мяча. выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.</p>

<p>баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>		
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): кувырок вперед прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Упражнения на низкой и средней перекладине (<i>мальчики</i>): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со спуском на ноги.</p> <p>Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (<i>мальчики</i>); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (<i>девочки</i>).</p>	<p>23 ч.</p>	<p>Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. Научиться технике Акробатических упражнений. Научиться: техники выполнения опорного прыжка. выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине..</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>

<p>Вольные упражнения (<i>девочки</i>): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		
<p>Лыжная подготовка. 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).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	11 ч.	<p>Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;</p> <p>Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом</p>
<p>6 КЛАСС.</p>		
<p>Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением</p>	36 ч.	<p>Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научиться: технике бега с низкого старта. Научиться: технике прыжков в длину с разбега.</p>

<p>препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		<p>выполнять прыжков в длину с разбега. Научиться: технике метания мяча. Бегать на средние дистанции.</p> <p>Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. Знать правила игры. Выполнять передачи и ловли мяча. выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.</p> <p>Акробатические упражнения (<i>мальчики</i>): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и</p>	<p>22 ч</p>	<p>Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. Научиться технике Акробатических упражнений. Научиться: техники выполнения опорного прыжка. выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.. Формирование</p>

руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым

и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

<p>шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).</p> <p>Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (<i>мальчики</i>); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (<i>девочки</i>)</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		
<p>Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	12 часов.	<p>Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;</p> <p>Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом</p>
<p>7 КЛАСС.</p>		
<p>Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — <i>мальчики</i>; 800 м — <i>девочки</i>).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в</p>	36ч	<p>Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта. Научиться: технике прыжков в длину с разбега. выполнять прыжков в длину с разбега. Научиться: технике метания мяча. Бегать на средние дистанции.</p> <p>Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. Знать правила игры. Выполнять передачи и ловли мяча. выполнять ведение мяча;</p>

<p>движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.нической подготовки.</p>		<p>выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».</p> <p>Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.</p> <p>Упражнения на низкой и средней перекладине (<i>мальчики</i>): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла (<i>мальчики</i>).</p>	<p>22 ч.</p>	<p>Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. Научиться технике Акробатических упражнений. Научиться: техники выполнения опорного прыжка. выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>

Упражнения на брусках: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием

<p>ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (<i>мальчики</i>), вис с завесом в кольца (<i>девочки</i>).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		
<p>Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	12ч.	<p>Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;</p> <p>Уметь: передвигаться одновременным двухшажным ходом</p> <p>Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».</p>
<p>8 КЛАСС.</p>		
<p>Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Толкание ядра. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (<i>мальчики</i> — до 5 км, <i>девочки</i> — до 3 км) с туристической экипировкой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых</p>	36ч	<p>Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта. Научиться: технике прыжков в длину с разбега. Научиться: технике метания мяча. Бегать на средние дистанции.</p> <p>Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений,</p>

<p>комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		<p>остановок, поворотов. Знать правила игры. Знать правила игры.</p> <p>Выполнять передачи и ловли мяча. выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.</p> <p>Знать правила игры</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (<i>юноши</i>). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (<i>юноши</i>).</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине (<i>юноши</i>): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.</p> <p>Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (<i>юноши</i>); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (<i>девушки</i>).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (<i>девушки</i>): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на</p>	<p>22 ч.</p>	<p>Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. Научиться технике Акробатических упражнений. Научиться: техники выполнения опорного прыжка. выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине. . Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>

<p>месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического коня (<i>юноши</i>).</p> <p>Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (<i>девушки</i>).</p>		
<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	12ч.	<p>Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом</p> <p>Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».</p>
<p>9 КЛАСС</p>		
<p>Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр. Спортивная ходьба.</p>	34 ч.	<p>Знать:Правила поведения на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике бега с</p>

<p>Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — <i>девушки</i> и 2000 м — <i>юноши</i> (на результат). Кроссовый бег: <i>юноши</i> — 3 км, <i>девушки</i> — 2 км.</p> <p>Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в виси, лазанья и перелезания.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам</p>		<p>низкого старта. Научиться: технике прыжков в длину с разбега. выполнять прыжков в длину с разбега. Научиться: технике метания мяча. Бегать на средние дистанции. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ.</p> <p>Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. Знать правила игры. Выполнять передачи и ловли мяча. выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Акробатическая комбинация (<i>юноши</i>): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (<i>девушки</i>): 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.</p> <p>Упражнения на перекладине (<i>юноши</i>): 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</p>	<p>23ч.</p>	<p>Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. Научиться технике Акробатических упражнений. Научиться: техники выполнения опорного прыжка. выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>

<p>физической и технической подготовленности.</p> <p>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 (<i>юноши</i>); из виса 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 (<i>девушки</i>).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>		
<p>Лыжная подготовка. Бесшажный ход.</p> <p>Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	11 ч.	<p>Знать:</p> <p>Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;</p> <p>Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом</p> <p>Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».</p>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятия.

Легкая атлетика

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

5–9 классы. ТБ при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви. Виды лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	48	48	48	48	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	19	18	18	18	19
1.3	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр	18	18	18	18	18
1.4	Лыжная подготовка	11	12	12	12	11
2	Вариативная часть	22	22	22	22	20
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	4	4	4
2.2	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр	18	18	18	18	16
	Всего:	70	70	70	70	68

Календарно- тематическое планирование составлено в каждом классе с учетом погодных условий. Учитывая, что в журнале для заполнения темы урока предусмотрена одна строчка, то есть место ограничено, то основная тема отражена в данном тематическом планировании. Условные обозначения: **У**- учет учебного материала;

Тематическое планирование 5 класс (2 час)

№	Тема урока	Кол-во час.	Дата		Примечание
			Планир.	Фактич.	
	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр.	18			
1	ТБ на уроках Л/А. Эстафеты в беге, прыжках, с мячом.	1			
2	Бег в равномерном темпе 10-12 мин. Мини – футбол.	1			
3	Бег 500 м. Спортивные игры с мячом.	1			
4	Бег 500 м.	1			
5	Бег 1000 м. Метание мяча в цель.	1			
6	Бег 1000 м. Мини – футбол.	1			
7	Бег 1000 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
8	Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м.	1			
9	Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м. Метание мяча в цель.	1			
10	Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м. (У) Метание мяча в цель.	1			
11	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м. Метание мяча в цель.	1			
12	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м. (У) Метание мяча на дальность.	1			
13	Прыжки в длину с разбега. (У) Метание мяча на дальность.	1			
14	Метание мяча на дальность.	1			
15	Челночный бег 3/10 м. Метание мяча на дальность. (У) Прыжки в длину с места.	1			
16	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1			
17	Челночный бег 3/10 м. (У) Прыжки в длину с места	1			
18	Прыжки в длину с места. Спортивные игры с мячом.	1			
	Гимнастика с элементами акробатики	19			
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20	Строевые упражнения. Прыжки с пружинистого мостика в глубину.	1			
21	Прыжки с пружинистого мостика в глубину. Опорный прыжок. Вскок в	1			

	упор присев.			
22	Прыжки с пружинистого мостика в глубину. Вскок в упор присев.	1		
23	Прыжки с пружинистого мостика в глубину. (У) Опорный прыжок.	1		
24	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1		
25	Вскок в упор присев. (У). Соскок прогнувшись.	1		
26	Соскок прогнувшись.	1		
27	Соскок прогнувшись. Кувырок вперед и назад.	1		
28	Соскок прогнувшись (У). Кувырок вперед и назад.	1		
29	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1		
30	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Комплекс акробатических упражнений.	1		
31	Стойка на лопатках. (У) Комплекс акробатических упражнений.	1		
32	Комплекс акробатических упражнений. Отжимание в упоре лежа.	1		
33	ТБ при занятиях на перекладине и брусьях. Висы и упоры.	1		
34	Подтягивание.	1		
35	Подтягивание. (У) Подтягивание из виса лежа. (У)	1		
36	Висы и упоры.	1		
37	Висы и упоры. (У)	1		
	Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.	15		
38	ТБ на лыжах. Попеременный 2-х шажный ход.	1		
39	Попеременный 2-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход. Лыжные эстафеты и игры. (У)	1		
40	Попеременный 2-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1		
41	Попеременный 2-х шажный ход.(У) Одновременный бесшажный ход. Подъем наискось, « полуелочкой». Торможение «плугом».	1		
42	Одновременный бесшажный ход. (У) Подъем наискось, « полуелочкой». Торможение «плугом».	1		
43	Подъем наискось, « полуелочкой». (У) Торможение «плугом». Повороты переступанием.	1		
44	Торможение «плугом». (У) Повороты переступанием.	1		
45	Повороты переступанием. Лыжные эстафеты и игры.	1		
46	Повороты переступанием.(У) Передвижения на лыжах до 3 км.	1		

47	Передвижения на лыжах до 3 км.	1			
48	Передвижения на лыжах до 3 км. (У)	1			
49	Лазание по канату в 3 приема. Поднимание туловища.	1			
50	Лазание по канату в 3 приема. Поднимание туловища (У) Наклон вперед.	1			
51	Лазание по канату в 3 приема. Наклон вперед (У)	1			
52	Лазание по канату в 3 приема. (У)	1			
	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр.	18			
53	ТБ на уроках Л/А. Спортивные игры с мячом.	1			
54	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1			
55	Челночный бег 3/10 м. (У) Прыжки в длину с места.	1			
56	Прыжки в длину с места. (У) Бег 30 м.	1			
57	Бег 30 м. Эстафета с мячом, в беге, в прыжках.	1			
58	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель.	1			
59	Бег 30 м. (У) Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель.	1			
60	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
61	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
62	Бег 60 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
63	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом.	1			
64	Прыжки в длину с разбега. (У) Эстафета с мячом.	1			
65	Бег 500 м. Метание мяча на дальность.	1			
66	Бег 500 м (У) Метание мяча на дальность.	1			
67	Бег 1000 м. Метание мяча на дальность.	1			
68-69	Бег 1000 м (У) Метание мяча на дальность.	1			
70	Метание мяча на дальность. (У) Спортивные игры с мячом.	1			

Тематическое планирование 6 класс (2 час)

№	Тема урока	Кол-во час.	Дата		Примечание
			Планир.	Фактич.	
	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр.	18			
1	ТБ на уроках Л/А. Спортивные игры с мячом.	1			
2	Бег 500 м. Мини – футбол.	1			
3	Бег 500 м. (У) Мини – футбол.	1			
4	Бег 1000 м. Мини – футбол.	1			
5	Бег 1000 м. (У) Мини – футбол.	1			
6	Бег 1500 м.	1			
7	Бег 1500 м. (У)	1			
8	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
9	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
10	Бег 30 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
11	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
12	Бег 60 м. (У) Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1			
13	Прыжки в длину с разбега. (У) Метание мяча на дальность.	1			
14	Метание мяча на дальность. (У). Прыжки в длину с места.	1			
15	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1			
16	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1			
17	Челночный бег 3/10 м. (У) Прыжки в длину с места.	1			
18	Прыжки в длину с места. Спортивные игры с мячом.	1			
	Гимнастика с элементами акробатики	18			
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20	Строевые упражнения. (У) Опорный прыжок.	1			
21	Опорный прыжок.	1			
22	Опорный прыжок. Два кувырка вперед слитно.	1			

23	Опорный прыжок. Два кувырка вперед слитно.	1			
24	Опорный прыжок. Два кувырка вперед слитно. « Мост» из положения стоя с помощью.	1			
25	Опорный прыжок. Два кувырка вперед слитно. « Мост» из положения стоя с помощью.	1			
26	Два кувырка вперед слитно. « Мост» из положения стоя с помощью. Комплекс акробатических упражнений.	1			
27	Два кувырка вперед слитно. « Мост» из положения стоя с помощью. Комплекс акробатических упражнений.	1			
28	Два кувырка вперед слитно. « Мост» из положения стоя с помощью. Комплекс акробатических упражнений.	1			
29	Два кувырка вперед слитно. (У) « Мост» из положения стоя с помощью. Комплекс акробатических упражнений.	1			
30	« Мост» из положения стоя с помощью. (У) Комплекс акробатических упражнений	1			
31	Комплекс акробатических упражнений.	1			
32	Отжимание в упоре лежа.	1			
33	ТБ при занятиях на перекладине и брусьях. Эстафеты.	1			
34	Вис на согнутых руках.	1			
35	Подтягивание в висе. (У)	1			
36	Висы и упоры. (У)	1			
	Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.	16			
37	ТБ на лыжах. Лыжи: одновременный 2-х шажный ход.	1			
38	Одновременный 2-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1			
39	Одновременный 2-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1			
40	Одновременный 2-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1			
41	Одновременный 2-х шажный ход. (У) Одновременный бесшажный ход. Подъем «ёлочкой».	1			
42	Одновременный бесшажный ход. Подъем «ёлочкой».	1			
43	Одновременный бесшажный ход. (У) Подъем «ёлочкой». Торможение и поворот упором.	1			

44	Подъем «ёлочкой». Торможение и поворот упором.	1			
45	Подъем «ёлочкой». (У) Торможение и поворот упором.	1			
46	Торможение и поворот упором. (У)	1			
47	Прохождение дистанции 3 км.	1			
48	Прохождение дистанции 3 км. (У)	1			
49	Лазанье по канату в 3 приема. Наклон вперед из положения сидя.	1			
50	Лазанье по канату в 3 приема. Наклон вперед (У. Поднимание туловища.	1			
51	Лазанье по канату в 3 приема. Поднимание туловища (У).	1			
52	Лазанье по канату в 3 приема.	1			
	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр.	18			
53	ТБ на уроках Л/А. Игры с мячом.	1			
54	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1			
55	Челночный бег 3/10 м. (У) Прыжки в длину с места.	1			
56	Прыжки в длину с места. (У)	1			
57	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
58	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
59	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
60	Бег 30 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
61	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.(У) Метание мяча на дальность.	1			
62	Бег 60 м. Метание мяча на дальность.	1			
63	Бег 60 м. (У) Метание мяча на дальность.	1			
64	Бег 500 м. Метание мяча на дальность. (У)	1			
65	Бег 500 м. (У) Мини – футбол.	1			
66	Бег 1000 м.	1			
67	Бег 1000 м. (У)	1			
68	Бег 1500 м.	1			
69	Бег 1500 м. (У)	1			
70	Мини – футбол.	1			

Тематическое планирование 7 класс (2 час)

№	Тема урока	Кол-во час.	Дата		Примечание
			Планир.	Фактич.	
	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр.	18			
1	ТБ на уроках Л/А. Спортивные игры с мячом.	1			
2	Бег 500 м. Мини – футбол.	1			
3	Бег 500 м. (У) Мини – футбол.	1			
4	Бег 1000 м. Мини – футбол.	1			
5	Бег 1000 м. (У) Мини – футбол.	1			
6	Бег 1500 м.	1			
7	Бег 1500 м. (У)	1			
8	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
9	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
10	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
11	Бег 30 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
12	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
13	Бег 60 м. (У) Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1			
14	Прыжки в длину с разбега. (У) Метание мяча на дальность.	1			
15	Метание мяча на дальность.(У)	1			
16	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1			
17	Челночный бег 3/10 м. (У) Прыжки в длину с места.	1			
18	Прыжки в длину с места. Спортивные игры с мячом.	1			
	Гимнастика с элементами акробатики	18			
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1			
21	М- прыжок согнув ноги (козел в ширину). Д-прыжок ноги врозь.	1			
22	Опорный прыжок.	1			
23	Опорный прыжок (У).	1			

24	М- кувырок вперед в стойку на лопатках. Д- кувырки вперед и назад.	1			
25	М- кувырок вперед в стойку на лопатках. Д- кувырки вперед и назад.	1			
26	М- кувырок вперед в стойку на лопатках. Д- кувырки вперед и назад. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат.	1			
27	М- кувырок вперед в стойку на лопатках.(У) Д- кувырки вперед и назад. (У) Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат.	1			
28	Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат.	1			
29	Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Комплекс акробатических упражнений.	1			
30	Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. (У) Кувырок назад в полушпагат. (У) Комплекс акробатических упражнений.	1			
31	Комплекс акробатических упражнений	1			
32	Отжимание в упоре лежа.	1			
33	ТБ при занятиях на перекладине и брусьях. Эстафеты.	1			
34	Вис на согнутых руках. (У)	1			
35	Подтягивание в висе на перекладине. (У)	1			
36	Висы и упоры (У)	1			
	Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.	16			
37	ТБ на лыжах. Лыжные эстафеты.	1			
38	Одновременный одношажный ход. Лыжные эстафеты.	1			
39	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом.	1			
40	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин.	1			
41	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Повороты на месте «махом».	1			
42	Одновременный одношажный ход. (У) Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Повороты на месте «махом».	1			

43	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Повороты на месте «махом». (У)	1			
44	Подъем в гору скользящим шагом. (У) Преодоление бугров и впадин.	1			
45	Преодоление бугров и впадин. (У)	1			
46	Прохождение дистанции до 3,5 км.	1			
47	Прохождение дистанции 3,5 км.	1			
48	Прохождение дистанции 3,5 км.(У)	1			
49	Лазанье по канату в 3 приема. Наклон вперед.	1			
50	Лазанье по канату в 3 приема. Наклон вперед (У). Поднимание туловища.	1			
51	Лазанье по канату в 3 приема. Поднимание туловища (У).	1			
52	Лазанье по канату в 3 приема. (У).	1			
	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр.	18			
53	ТБ на уроках Л/А. Спортивные игры с мячом.	1			
54	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1			
55	Челночный бег 3/10 м. (У) Прыжки в длину с места.	1			
56	Прыжки в длину с места. (У)	1			
57	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
58	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
59	Бег 30 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
60	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
61	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1			
62	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. (У) Метание мяча на дальность.	1			
63	Бег 60 м. (У) Метание мяча на дальность.	1			
64	Бег 500 м. Метание мяча на дальность. (У)	1			
65	Бег 500 м. (У) Мини – футбол.	1			
66	Бег 1000 м. Мини – футбол.	1			
67	Бег 1000 м. (У)	1			
68	Бег 1500 м.	1			
69	Бег 1500 м. (У)	1			
70	Мини – футбол.	1			

Тематическое планирование 8 класс (2 час)

№	Тема урока	Кол-во час.	Дата		Примечание
			Планир.	Фактич.	
	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр.	18			
1	ТБ на уроках Л/А.Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1			
2	Бег 1000 м. Эстафета с мячом.	1			
3	Бег 1000 м. (У).	1			
4	Бег 2000 м. Эстафета с мячом.	1			
5	Бег 2000 м. (У)	1			
6	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
7	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
8	Бег 30 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
9	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
10	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (У).	1			
11	Бег 60 м. (У) Метание мяча на дальность.	1			
12	Бег 100 м. Метание мяча на дальность.	1			
13	Бег 100 м. (У) Метание мяча на дальность.	1			
14	Метание мяча на дальность. (У)	1			
15	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1			
16	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1			
17	Челночный бег 3/10 м. (У) Прыжки в длину с места.	1			
18	Прыжки в длину с места. (У)	1			
	Гимнастика с элементами акробатики	18			
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20	Опорный прыжок.	1			
21	Опорный прыжок.	1			

22	Опорный прыжок.	1			
23	Опорный прыжок.(У)	1			
24	Кувырок вперед и назад.	1			
25	Кувырок вперед и назад.	1			
26	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед.	1			
27	Кувырок вперед и назад. (У) Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.	1			
28	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.	1			
29	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. (У) Комплекс акробатических упражнений.	1			
30	Длинный кувырок вперед. (У) Комплекс акробатических упражнений.	1			
31	Длинный кувырок вперед. (У) Комплекс акробатических упражнений.	1			
32	Отжимание в упоре лежа. (У)	1			
33	ТБ на перекладине и брусьях. Висы и упоры.	1			
34	Висы и упоры. Вис на согнутых руках. (У)	1			
35	Висы и упоры. Подтягивание в висе. (У)	1			
36	Висы и упоры. (У)	1			
	Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.	16			
37	ТБ на уроках лыжной подготовки.Одновременный 1- шажный ход.	1			
38	Одновременный 1- шажный ход.	1			
39	Одновременный 1- шажный ход. Коньковый ход.	1			
40	Одновременный 1- шажный ход. Коньковый ход.	1			
41	Одновременный 1- шажный ход. (У) Коньковый ход.	1			
42	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1			
43	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1			
44	Коньковый ход. (У) Торможение и поворот «плугом».	1			
45	Торможение и поворот «плугом». (У)	1			
46	Прохождение дистанции 4 км.	1			
47	Прохождение дистанции 4 км.	1			
48	Прохождение дистанции 4 км. (У)	1			
49	Лазанье по канату в 2 приема. Наклон вперед.	1			
50	Лазанье по канату в 2 приема. Наклон вперед. (У) Поднимание туловища.	1			

51	Лазанье по канату в 2 приема. Поднимание туловища. (У)	1			
52	Лазанье по канату в 2 приема. (У)	1			
	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр.	18			
53	ТБ на уроках Л/А. Челночный бег 3/10. Прыжки в длину с места.	1			
54	Челночный бег 3/10. Прыжки в длину с места.	1			
55	Челночный бег 3/10. (У) Прыжки в длину с места.	1			
56	Прыжки в длину с места. (У)	1			
57	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
58	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
59	Бег 30 м. (У)	1			
60	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
61	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
62	Бег 60 м. (У)	1			
63	Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега.(У)	1			
64	Бег 100 м. (У)	1			
65	Бег 1000 м.				
66	Бег 1000 м. У)	1			
67-68	Бег 2000 м.	2			
69	Бег 2000 м. (У)	1			
70	Эстафета с мячом, в беге, прыжках. Спортивные игры с мячом.	1			

Тематическое планирование 9 класс (2 час)

№	Тема урока	Кол-во час.	Дата		Примечание
			Планир.	Фактич.	
	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр.	18			
1	ТБ на уроках Л/А.Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1			
2	Бег 1000 м.	1			
3	Бег 1000 м. (У) Мини – футбол.	1			
4	Бег 2000 м.	1			
5	Бег 2000 м. (У)	1			
6	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
7	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
8	Бег 30 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
9	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
10	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
11	Бег 60 м. (У) Метание мяча на дальность.	1			
12	Бег 100 м. Метание мяча на дальность.	1			
13	Бег 100 м. (У) Метание мяча на дальность.	1			
14	Метание мяча на дальность. (У)	1			
15	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1			
17	Челночный бег 3/10 м.(У) Прыжки в длину с места.	1			
18	Прыжки в длину с места. (У)	1			
	Гимнастика с элементами акробатики	19			
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1			
21	Опорный прыжок.	1			
22	Опорный прыжок.	1			
23	Опорный прыжок.	1			
24	Опорный прыжок.(У)	1			

25	Д-равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1			
26	Д-равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1			
27	Д-равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.(У)	1			
28	Кувырки вперед и назад.	1			
29	Кувырки вперед и назад. (У) Комплекс акробатических упражнений.	1			
30	Комплекс акробатических упражнений.	1			
31	Комплекс акробатических упражнений. (У)	1			
32	Отжимание в упоре лежа. (У)	1			
33	ТБ на перекладине и брусьях. Висы и упоры.	1			
34	Вис на согнутых руках. (У)	1			
35	Подтягивание в висе.	1			
36	Висы и упоры. Подтягивание в висе. (У)	1			
37	Висы и упоры. (У)	1			
	Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.	15			
38	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный 4-х шажный ход.	1			
39	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременных шагов на одновременные.	1			
40	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременных шагов на одновременные.	1			
41	Попеременный 4-х шажный ход. (У) Переход с попеременных шагов на одновременные.	1			
42	Переход с попеременных шагов на одновременные. Преодоление контр. уклона.	1			
43	Переход с попеременных шагов на одновременные. (У) Преодоление контр. уклона.	1			
44	Преодоление контр. уклона.	1			
45	Преодоление контр. уклона. (У)				
46	Прохождение дистанции 4 км.	1			
47	Прохождение дистанции 4 км.	1			
48	Прохождение дистанции 4 км. (У)	1			
49	Лазанье по канату в 2 приема. Наклон вперед.	1			
50	Лазанье по канату в 2 приема. Наклон вперед (У). Поднимание туловища.	1			

51	Лазанье по канату в 2 приема. Поднимание туловища. (У)	1			
52	Лазанье по канату в 2 приема. (У)	1			
	Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр.	16			
53	ТБ на уроках Л/А. Челночный бег 3/10.	1			
54	Челночный бег 3/10. Прыжки в длину с места.	1			
55	Челночный бег 3/10. (У) Прыжки в длину с места.	1			
56	Прыжки в длину с места. (У)	1			
57	Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	1			
58	Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	1			
59	Бег 30 м. (У) Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1			
60	Бег 60 м. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1			
61	Бег 60 м. Метание мяча на дальность. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
62	Бег 60 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
63	Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега (У)				
64	Бег 100 м. (У) Мини – футбол.	1			
65	Бег 1000 м. Мини – футбол.	1			
66	Бег 1000 м. У)	1			
67	Бег 2000 м.	1			
68	Бег 2000 м.(У)	1			

Нормативы для проверки уровня физической подготовленности обучающихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1– 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,6	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150 -175	185 и выше
			12	145	165 -180	200	135	155-175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160-180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160-180	200
			15	175	190 - 205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1200	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше

		вперед из положения сидя, см	12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	6-7	6-7	9			
			15	7-8	7-8	10			
							4 и ниже	10-14	19 и выше
							4	11-15	20
							5	12-15	19
							5	13-15	17
				лежа (девочки), кол-во раз				5	12-13

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью лист
листов



И.о. директора школы С.Н. Шатохина