

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

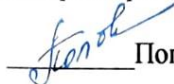
Школа № 18

городского округа город Уфа Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № от
рук.МО: Тарасов А.В.



СОГЛАСОВАНО
зам.директора по УВР

 Попова А.А.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МБОУ Школа №18
Попова А.А.

Приказ № 348 от 30.08.2021.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 5-9 классов**

Составитель: Тарасов А.В.

Мингажева Л.Ф.

Казин А.Л.

Срок реализации: 5 лет

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание нравственных качеств. Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии:

- с приказом № 1577 от 31 декабря 2015г. Минобрнауки России «О внесении изменений в ФГОС ООО».

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятий по физической культуре в 5-9 классах направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основной программы, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных учреждений 1-11 классов» (В.И. Лях- М.; Просвещение, 2005г.). Данная программа рассчитана на 5-9 классы образовательного учреждения школа №18. Учебный предмет «физическая культура» является обязательным предметом в основной школе и на его преподавание отводится 70 часов в год. По окончании 9-ого класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует минимуму содержания образования.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные

компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из базовой части. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Задачи физического воспитания учащихся.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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.

Общая характеристика учебного предмета

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

- Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самоценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину, прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в цель и на дальность;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять комплекс ОРУ на 32 счёта;
- выполнять элементы на брусьях и бревне;
- выполнять опорные прыжки;
- передвигаться на лыжах различными ходами, выполнять спуски и подъёмы;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять способы регулирования физической нагрузки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам;
- выполнять нормативы ГТО.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
 - руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
 - осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой, соблюдать технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах, применять активный отдых и досуг;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
 - анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
 - сопоставлять физическую культуру и спорт;
 - понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка;
- Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх;
- нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- знать правила соревнований по одному из базовых видов спорта; волейболу, футболу, баскетболу, лапте;
- выполнять комплексы урочной и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга;
- комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения;
- упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры;
- способы закаливания организма и простейшие правила самомассажа.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	5.5	6.0								
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160	175	165	185	170	200	175	210	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 30 сек.	20	16	21	17	22	18	23	19	24	20
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	б\у времени	б\у времени	б\у времени	б\у времени	б\у времени	б\у времени				
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бросок малого мяча в стандартную мишень с 10 м	5из 10	4 из 10	6 из 10	5 из 10	7из 10	6 из 10	7из 10	6 из 10	7из 10	6 из 10
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку			10.2	10.8	9,8	10,6	8,8	9,9	8,6	9,8
Выносливость	Кроссовый бег 3 км							б\у времени	б\у времени	б\у времени	б\у времени

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта и 60 м с высокого старта; в ранномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 12 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание». Спортивная ходьба, эстафетный и кроссовый бег, бег с барьерами.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места.

В гимнастических и акробатических упражнениях: Строевые упражнения, ОРУ, ОРУ на 32 счёта без предмета под музыкальное сопровождение, с предметами (гимнастическая палка и скакалка), акробатические упражнения, упражнения на снарядах.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклонов, прохождение дистанции от 1 км до 3,5 км. Техника выполнения спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Развитие двигательных качеств – выносливости.

В спортивных играх: знать правила и уметь играть в баскетбол, волейбол, лапту, футбол. Владеть основными техническими приёмами и тактическими действиями в данных видах спорта. Знать упражнения культурно-этнической направленности; сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(70 часов – 2 часа в неделю)

Во время проведения 2-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств, координации, способностей детей, а также их функциональные возможности.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта в России. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.

Способы физкультурной деятельности (в течение года). Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи при лёгких травмах. Классификация физических упражнений по их функциональной направленности. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Тестирование показателей физического развития. Выполнение комплексов ОРУ, акробатических комбинаций, комбинаций на снарядах, лыжной подготовке, легкоатлетической подготовке, тестовые нормативы ГТО.

Физическое совершенствование (70 часов)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты на месте, перестроение из шеренги уступами по расчёту, перестроение из колонны по одному поворотом в движении; размыкание по распоряжению.

Лёгкая атлетика (17 часов)

Ходьба: передвижения с изменением направления.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, 1000 м, равномерный бег.

Прыжки: прыжок в высоту способом перешагивание, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в цель, метание на дальность.

ОФП – приседания, отжимания, пресс из положения лёжа на спине, подтягивания, гибкость.

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Акробатические упражнения: группировка, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок вперёд, кувырок назад, равновесия, стойка на голове и руках, стойка на руках, кувырок вперёд в стойку на лопатках. Выполнение акробатических комбинаций.

Упражнения на бревне: шаги, повороты, соскоки. Выполнение комбинации на бревне.

Упражнения на брусьях: упоры, размахивания в упоре, махи в упоре, висы, смешанные висы, подъём переворотом, соскоки. Выполнение комбинации на брусьях.

Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь, прыжок боком.

Комплекс на 32 счёта - без предмета, с гимнастической палкой, со скакалкой.

Лыжная подготовка (20 часов)

Организуемые команды и приёмы: повторение изученного.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременные ходы, одновременные ходы.

Повороты: поворот переступанием вокруг носков, поворот переступанием вокруг пяток, махом на 180 градусов, прыжком, переступанием в движении.

Спуск: в основной стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой», наискось.

Торможение: «плугом», «упором».

Спортивные игры (17 часов)

Баскетбол: - стойка игрока, передачи мяча, ведение мяча, штрафной бросок, правила игры, учебная игра в баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передачи мяча, передвижения игрока, подачи мяча. Пионербол – правила игры, учебная игра. Волейбол – правила игры, учебная игра.

Футбол- передача мяча, правила игры, учебная игра.

Лепта - передача и ловля мяча, подачи мяч, учебная игра.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	5,9-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1		4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	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	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7		8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
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	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

**Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе
физического воспитания
при 2-х урочных занятиях в неделю 5-9 класс.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	всего часов
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	1
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	4
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств	
- Скорость		6
- Сила		5
-Выносливость		9
-Координация		5
-Гибкость		2
-Скоростно-силовые		5
Итого по разделу двигательных способностей:		35
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх	
- Гимнастика, акробатика		9
-Баскетбол		8
-Волейбол		8
-Лёгкая атлетика		8
-Подвижные игры		2
ИТОГО:		35
ВСЕГО:		70

В сетке часов возможны изменения

Условия реализации:

Для реализации данной программы необходим спортивный зал 24*12 метров и следующий спортивный инвентарь и оборудование: стенки гимнастические, скамейки, комплект волейбольных стоек с сеткой, щиты баскетбольные. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, для большого тенниса, для метания, скакалки, обручи, палки гимнастические, маты гимнастические, брусья параллельные, конь, козёл гимнастические, бревно гимнастическое, мостик подкидной, биты для игры в лапту, лыжи беговые, палки лыжные, ботинки с креплениями лыжные, лыжная трасса длиной не менее 400 метров, беговая дорожка длиной 300 метров. Свисток, секундомер рулетка 10 метров, конусы разметочные, ноутбук, мультимедиа.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по

традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Тематическое планирование 5 класс.

№	Тема	Количество часов
	Лёгкая атлетика и спортивные (баскетбол).	16
1	ТБ на уроках л/а и с/и. Л/а - Низкий старт (обучение).	1
2	Л/а - Равномерный бег. Метание мяча на дальность (обучение).	1
3	СУ – повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две. Л/а – многоскоки, равномерный бег. Низкий старт (техника выполнения).	1
4	Метание мяча на дальность (сдача норматива). Л/а - бег на 30 м (совершенствование).	1
5	СУ – повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две. Л/а – многоскоки, равномерный бег	1
6	Л/а - Специальные беговые упражнения (обучение), бег на 30 м (сдача норматива).	1
7	СУ – перестроение из одной шеренги в три. Л/а - равномерный бег.	1
8	Л/а - Специальные беговые упражнения (техника выполнения). ОФП – приседания (совершенствование).	1
9	СУ – перестроение из одной шеренги в три. ОФП - приседания (сдача норматива), отжимания (совершенствование).	1
10	Б/б – стойка игрока, передачи мяча от груди и в пол (совершенствование).	1
11	Б/б – стойка игрока, передачи мяча от груди и в пол (техника выполнения). Б/б – ведение мяча правой и левой рукой (совершенствование).	1
12	Б/б – линейные эстафеты. ОФП - отжимания (сдача норматива), пресс из положения лежа на спине (совершенствование).	1
13	Б/б–ведение мяча (техника выполнения). Б/б – бросок мяча одной рукой с места в парах и двумя руками из-за головы (совершенствование).	1
14	ОФП - пресс (сдача норматива), подтягивания (совершенствование).	1
15	Б/б – бросок мяча одной рукой с места в парах (техника выполнения). Б/б – встречные эстафеты.	1
16	Учебная игра в баскетбол.	1
	Гимнастика	16
17	ТБ на занятиях по гимнастике. СУ – перестроение из шеренги уступами по расчёту (обучение). Противоход, змейка, диагональ (совершенствование). Комплекс ОРУ на 32 счета с г/п (обучение).	1
18	Д. - Бревно – шаги на носках, в полуприседе, поворот на носках, поворот махом вперед, соскок махом вперёд с конца бревна (обучение). М. – Брусья – вис согнувшись, упоры, размахивания в упоре, ходьба в упоре (обучение). Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись (обучение).	1
19	СУ – перестроение из шеренги уступами по расчёту (совершенствование). Противоход, змейка, диагональ (выполнение). Комплекс ОРУ на 32 счета с г/п (обучение)	1
20	Д. Бревно – изучение комбинации. М. Брусья – изучение комбинации. Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись (совершенствование).	1
21	СУ – перестроение из шеренги уступами по расчёту (выполнение). Комплекс ОРУ на 32 счета с г/п (обучение).	1
22	Д. Бревно – совершенствование комбинации. М. Брусья – совершенствование	1

	комбинации. Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись (техника выполнения).	
23	СУ – размыкание по распоряжению (обучение). Комплекс ОРУ на 32 счета с г/п (обучение).	1
24	Д. Бревно – выполнение комбинации. М. Брусья – выполнение комбинации. Акробатика – группировка, перекаты, мост из положения лёжа (совершенствование), стойка на лопатках с опорой (обучение).	1
25	СУ – размыкание по распоряжению (совершенствование). Комплекс ОРУ на 32 счета с г/п (совершенствование).	1
26	Акробатика – группировка, перекаты, мост из положения лёжа (совершенствование), стойка на лопатках с опорой (техника выполнения). Брусья р/в – подъём переворотом на нижней жерди (обучение).	1
27	СУ – размыкание по распоряжению (выполнение). Комплекс ОРУ на 32 счета с г/п (выполнение).	1
28	Акробатика – равновесие на одной, руки в стороны; фронтальное равновесие (обучение). Кувырок вперёд (обучение). Акробатика – комбинация (обучение). Брусья – подъём переворотом с нижней жерди (совершенствование).	1
29	Комплекс ОРУ на 32 счета с г/п (выполнение).	1
30	Акробатика – комбинация (техника выполнения). Брусья – подъём переворотом с нижней жерди (техника выполнения).	1
31	Комплекс ОРУ на 32 счета с г/п.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Лыжная подготовка.	20
33	ТБ на занятиях л/п. Л/п – поворот переступанием вокруг носков (совершенствование).	1
34	Бег на лыжах 1 км.	1
35	Л/п – поворот переступанием вокруг носков (техника выполнения), вокруг пяток (совершенствование).	1
36	Бег на лыжах 1 км.	1
37	Л/п – поворот переступанием вокруг пяток (техника выполнения), подъём лесенкой (совершенствование).	1
38	Бег на лыжах 1 км.	1
39	Л/п – подъём лесенкой (техника выполнения), спуск в ОС (совершенствование).	1
40	Бег на лыжах 1 км.	1
41	Л/п – спуск в ОС (техника выполнения), торможение плугом (совершенствование).	1
42	Бег на лыжах 1 км.	1
43	Л/п – торможение плугом (техника выполнения), одновременно бесшажный ход (совершенствование).	1
44	Л/п – бег на лыжах 1 км (сдача норматива)	1
45	Л/п – одновременно бесшажный ход (техника выполнения), попеременно двухшажный ход (совершенствование).	1
46	Бег на лыжах 1,5 км.	1
47	Л/п – попеременно двухшажный ход (совершенствование).	1
48	Л/п – бег на лыжах 1,5 км (без учёта времени).	1
49	Л/п – попеременно двухшажный ход (техника выполнения). Бег на лыжах 1,5 км.	1

50	Лыжные эстафеты.	1
51	Л/п – лыжная прогулка.	1
52	Игры на лыжах.	1
	Лёгкая атлетика и спортивные (волейбол, футбол, лапта)	18
53	ТБ по с/и и л/а. Л/а – челночный бег (совершенствование).	1
54	ОФП - подтягивания (сдача норматива), гибкость (сдача норматива). Л/а - прыжок в высоту способом «перешагивание» (обучение).	1
55	Л/а – челночный бег (сдача норматива), метание мяча в вертикальную цель (совершенствование).	1
56	ОФП - прыжок в длину с места (совершенствование). Л/а – прыжок в высоту способом «перешагивание» (сдача норматива).	1
57	Л/а - метание мяча в вертикальную цель (сдача норматива). ОФП - прыжок в длину с места (сдача норматива), прыжки на скакалке (совершенствование).	1
58	В/б – стойка игрока, верхняя передача мяча от стены (совершенствование).	1
59	В/б – стойка игрока, верхняя передача мяча от стены (техника выполнения). В/б – передвижения игрока, нижняя передача мяча от стены (обучение).	1
60	ОФП - прыжки на скакалке (сдача норматива).	1
61	В/б – передвижения игрока, нижняя передача мяча от стены (техника выполнения).	1
62	В/б – передача мяча в кругу в группе. Пионербол – учебная игра.	1
63	Л/а - бег 60 м (совершенствование).	1
64	Л/а – бег 1000 м (совершенствование).	1
65	Л/а – бег 60 м (сдача норматива). Л/а – бег 1000 м (сдача норматива).	1
66	С/и – футбол - передача мяча щечкой в кругу (обучение).	1
67	С/и - футбол – передача мяча щечкой в кругу (техника выполнения).	1
68	С/и -Лапта – передача и ловля мяча (совершенствование).	1
69	С/и -Лапта –подача снизу (обучение).	1
70	Спортивные игры.	1
	ИТОГО	70

Тематическое планирование 6 класс.

№	Тема	Количество часов
	Лёгкая атлетика и спортивные (баскетбол).	16
1	ТБ на уроках л/а и с/и.	1
2	Л/а - Равномерный бег. Метание мяча на дальность (совершенствование).	1
3	СУ – повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две. Л/а – Специальные беговые упражнения (совершенствование), равномерный бег.	1
4	Л/а - Метание мяча на дальность (сдача норматива). Бег 30 м (совершенствование).	1
5	СУ –перестроение из одной шеренги в две. Л/а – Специальные беговые упражнения (совершенствование), равномерный бег.	1
6	Л/а - бег на 30 м (сдача норматива). Л/а - Равномерный бег до 1500 м.	1
7	СУ – перестроение из одной шеренги в три. Л/а - Специальные беговые упражнения (техника выполнения).	1
8	Л/а - Равномерный бег до 1500 м. ОФП – приседания (совершенствование). Полоса препятствий.	1
9	СУ – перестроение из одной шеренги в три. ОФП - приседания (сдача норматива), отжимания (совершенствование).	1
10	Б/б – стойка игрока, передачи мяча от груди и в пол. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо (совершенствование).	1
11	Б/б – Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо (техника выполнения). Б/б – передача мяча со сменой мест (обучение).	1
12	Б/б – линейные эстафеты. ОФП - отжимания (сдача норматива), пресс из положения лежа на спине (совершенствование).	1
13	Б/б– передача мяча со сменой мест (техника выполнения). Б/б – штрафной бросок (совершенствование).	1
14	ОФП - пресс (сдача норматива), подтягивания (совершенствование).	1
15	Б/б – штрафной бросок (сдача норматива). Б/б – встречные эстафеты.	1
16	Учебная игра в баскетбол.	1
	Гимнастика	16
17	ТБ на занятиях по гимнастике. СУ – перестроение из колонны по одному поворотом в движении (обучение). Противоход, змейка, диагональ (совершенствование). Комплекс ОРУ на 32 счёта (обучение).	1
18	Д. - Бревно – приставной шаг, переменный шаги, поворот в полуприседе и махом назад, соскок с конца бревна с поворотом на 180 гр. (обучение); М. – Брусья – упор углом, размахивания в упоре, соскок махом назад (обучение). Опорный прыжок – прыжок, согнув ноги (обучение).	1
19	СУ – перестроение из колонны по одному поворотом в движении (совершенствование). Передвижение противоходом, змейкой и по диагонали (выполнение). Передвижение открытой и закрытой петлёй (обучение). Комплекс ОРУ на 32 счета (обучение).	1
20	Д. – Бревно – изучение комбинации. М. – Брусья – изучение комбинации. Опорный прыжок - прыжок, согнув ноги (совершенствование).	1
21	СУ – перестроение из колонны по одному поворотом в движении	1

	(выполнение). Передвижение открытой и закрытой петлёй (совершенствование). Комплекс ОРУ на 32 счёта (обучение).	
22	Д. – Бревно – совершенствование комбинации. М. – Брусья – совершенствование комбинации. Опорный прыжок - прыжок, согнув ноги (техника выполнения).	1
23	СУ – размыкание приставными шагами (обучение). Передвижение открытой и закрытой петлёй (выполнение). Комплекс ОРУ на 32 счёта (обучение).	1
24	Д. Бревно – выполнение комбинации. М. Брусья – выполнение комбинации. Акробатика – равновесие боковое, с захватом (обучение). Акробатика – стойка на голове и руках согнув ноги (обучение). Акробатика – 2 кувырка вперёд, стойка на лопатках без опоры (совершенствование).	1
25	СУ – размыкание приставными шагами (совершенствование). Комплекс ОРУ на 32 счёта (совершенствование).	1
26	Акробатика – стойка на голове и руках согнув ноги (выполнение).	1
27	СУ – размыкание приставными шагами (выполнение). Комплекс ОРУ на 32 счёта (выполнение).	1
28	Брусья р/в – подъём переворотом махом одной, толчком другой (обучение). Акробатика – изучение комбинации.	1
29	Комплекс ОРУ на 32 счёта (выполнение).	1
30	Брусья р/в – подъём переворотом на нижней жерди (техника выполнения). Акробатика – выполнение комбинации.	1
31	Комплекс ОРУ на 32 счёта.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Лыжная подготовка.	20
33	ТБ на занятиях л/п. Л/п – поворот на 180 гр. махом (совершенствование).	1
34	Бег на лыжах 1 км.	1
35	Л/п – поворот на 180 гр. махом (техника выполнения), подъём «Ёлочкой» (совершенствование).	1
36	Бег на лыжах 1 км.	1
37	Л/п – подъём «Ёлочкой» (техника выполнения), спуск в ОС (совершенствование).	1
38	Бег на лыжах 1 км.	1
39	Л/п – спуск в ОС (техника выполнения), торможение упором (совершенствование).	1
40	Бег на лыжах 1,5 км.	1
41	Л/п – торможение упором (техника выполнения), одновременно одношажный ход (совершенствование).	1
42	Бег на лыжах 1,5 км.	1
43	Л/п – одновременно одношажный ход (совершенствование), попеременно двухшажный ход (совершенствование).	1
44	Л/п – бег на лыжах 1 км (сдача норматива).	1
45	Л/п – одновременно одношажный ход (техника выполнения), попеременно двухшажный ход (совершенствование).	1
46	Бег на лыжах 2 км.	1
47	Л/п – попеременно двухшажный ход (техника выполнения).	1
48	Бег на лыжах 2 км.	1
49	Бег на лыжах 2 км (без учёта времени).	1
50	Лыжные эстафеты.	1
51	Л/п – лыжная прогулка.	1

52	Игры на лыжах.	1
	Лёгкая атлетика и спортигры (волейбол, футбол, лапта)	18
53	ТБ по с/и и л/а. Л/а – челночный бег (совершенствование).	1
54	ОФП - подтягивания (сдача норматива), гибкость (сдача норматива). Л/а - прыжок в высоту способом «перешагивание» (обучение).	1
55	Л/а – челночный бег (сдача норматива), метание мяча в горизонтальную цель (совершенствование).	1
56	ОФП - прыжок в длину с места (совершенствование). Л/а – прыжок в высоту способом «перешагивание» (сдача норматива).	1
57	Л/а - метание мяча в горизонтальную цель (сдача норматива). ОФП - прыжок в длину с места (сдача норматива), прыжки на скакалке (совершенствование).	1
58	В/б – стойка игрока, верхняя и нижняя передача мяча в парах (обучение).	1
59	В/б – верхняя и нижняя передача мяча в парах (техника выполнения). В/б – нижняя подача мяча (обучение).	1
60	ОФП - прыжки на скакалке (сдача норматива).	1
61	В/б – нижняя подача мяча (техника выполнения). В/б – передача мяча в кругу в группе.	1
62	Волейбол – учебная игра.	1
63	Специальные беговые упражнения. Л/а - бег 60 м (совершенствование).	1
64	Л/а – бег 1000 м (совершенствование).	1
65	Специальные беговые упражнения. Л/а – бег 60 м (сдача норматива). Л/а – бег 1000 м (сдача норматива).	1
66	С/и – футбол - передача мяча внешней стороной стопы (обучение).	1
67	С/и - футбол - передача мяча внешней стороной стопы (техника выполнения).	1
68	С/и -Лапта – передача и ловля мяча (совершенствование), подача сверху (обучение).	1
69	С/и -Лапта –подача снизу (обучение).	1
70	Спортивные игры.	1
	ИТОГО	70

Тематическое планирование 7 класс.

№	Тема	Количество часов
	Лёгкая атлетика и спортивные (баскетбол).	16
1	ТБ на уроках л/а и с/и.	1
2	Л/а - Равномерный бег. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов (совершенствование).	1
3	СУ – повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две. Л/а – Специальные беговые упражнения (совершенствование), равномерный бег.	1
4	Л/а - Метание мяча на дальность (сдача норматива). Бег 30 м (совершенствование).	1
5	СУ – перестроение из одной шеренги в две. Л/а - Равномерный бег до 2000 м.	1
6	Л/а – Специальные беговые упражнения (совершенствование). Л/а - бег на 30 м (сдача норматива).	1
7	СУ – перестроение из одной шеренги в три. Л/а - Специальные беговые упражнения (техника выполнения).	1
8	Л/а - Равномерный бег до 2000 м. ОФП – приседания (совершенствование). Полоса препятствий.	1
9	СУ – перестроение из одной шеренги в три. ОФП - приседания (сдача норматива), отжимания (совершенствование).	1
10	Б/б – стойка игрока, передачи мяча от груди и в пол (совершенствование).	1
11	Б/б – Ведение мяча с изменением скорости и направления (обучение). Б/б – Штрафной бросок (совершенствование).	1
12	Б/б – линейные эстафеты. ОФП - отжимания (сдача норматива), пресс из положения лежа на спине (совершенствование).	1
13	Б/б– Ведение мяча с изменением скорости и направления (техника выполнения). Б/б – штрафной бросок (совершенствование).	1
14	ОФП - пресс (сдача норматива), подтягивания (совершенствование).	1
15	Б/б – штрафной бросок (сдача норматива). Б/б – встречные эстафеты.	1
16	Учебная игра в баскетбол.	1
	Гимнастика	16
17	ТБ на занятиях по гимнастике. СУ – перестроение из колонны по одному дроблением и сведением (обучение). Строевой шаг (обучение). Противоход, змейка, диагональ, передвижение открытой и закрытой петлёй (совершенствование). Комплекс ОРУ со скакалкой (обучение).	1
18	Д. - Бревно – шаг полки, прыжки с передвижением вперёд со сменой ног, поворот в приседе и махом вперёд-назад, соскок с конца бревна из положения «старт пловца» (обучение); М. – Брусья – размахивания в упоре, упор углом, соскок из упора махом назад вправо (обучение). Опорный прыжок – прыжок ноги врозь (обучение).	1
19	СУ – перестроение из колонны по одному дроблением и сведением	1

	(совершенствование). Строевой шаг (выполнение). Передвижение по кругу и спирали (обучение). Комплекс ОРУ со скакалкой (обучение).	
20	Д. - Бревно – шаг полки, прыжки с передвижением вперёд со сменой ног, поворот в приседе и махом вперёд-назад, соскок с конца бревна из положения «старт пловца» (совершенствование); М. – Брусья – размахивания в упоре, упор углом, сед, ноги врозь, соскок их упора махом назад вправо (совершенствование). Опорный прыжок – прыжок ноги врозь (совершенствование).	1
21	СУ – перестроение из колонны по одному дроблением и сведением (выполнение). Строевой шаг. Передвижение по кругу и спирали (совершенствование). Комплекс ОРУ со скакалкой (обучение).	1
22	Д. – Бревно – изучение комбинации. М. – Брусья – изучение комбинации. Опорный прыжок – прыжок ноги врозь (техника выполнения).	1
23	СУ – размыкание дугами вперёд (обучение). Строевой шаг. Передвижение по кругу и спирали (совершенствование). Комплекс ОРУ со скакалкой (обучение).	1
24	Д. – Бревно – выполнение комбинации. М. – Брусья – выполнение комбинации. Акробатика – Равновесие шпагатом (обучение). Кувырок вперёд в стойку на лопатках (обучение). Стойка на руках у опоры (обучение).	1
25	СУ – размыкание дугами вперёд (совершенствование). Передвижение по кругу и спирали (выполнение). Комплекс ОРУ со скакалкой (совершенствование).	1
26	Брусья р/в – подъём переворотом в упор на в/ж (обучение). Акробатика – изучение комбинации.	1
27	СУ – размыкание дугами вперёд (выполнение). Комплекс ОРУ со скакалкой (совершенствование).	1
28	Акробатика – совершенствование комбинации. Брусья р/в – подъём переворотом в упор на в/ж (техника выполнения).	1
29	Комплекс ОРУ со скакалкой (выполнение).	1
30	Акробатика – выполнение комбинации.	1
31	Комплекс ОРУ со скакалкой. Бревно – расхождение при встрече.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Лыжная подготовка.	20
33	ТБ на занятиях л/п. Л/п – поворот прыжком на лыжах (обучение).	1
34	Бег на лыжах 1 км.	1
35	Л/п – поворот прыжком (техника выполнения), подъём наискось (совершенствование).	1
36	Бег на лыжах 1 км.	1
37	Л/п – подъём наискось (техника выполнения), поворот переступанием при спуске (совершенствование).	1
38	Бег на лыжах 1 км.	1
39	Л/п – поворот переступанием при спуске (техника выполнения), торможение упором (совершенствование).	1
40	Бег на лыжах 1,5 км.	1
41	Л/п – торможение упором (техника выполнения), одновременно двух шажный ход (совершенствование).	1
42	Бег на лыжах 1,5 км.	1
43	Л/п – одновременно двух шажный ход (совершенствование), попеременно двухшажный ход (совершенствование).	1

44	Л/п – бег на лыжах 1 км (сдача норматива).	1
45	Л/п – одновременно двух шажный ход (техника выполнения). Л/п – попеременно двухшажный ход (совершенствование).	1
46	Бег на лыжах 2 км.	1
47	Л/п – попеременно двухшажный ход (техника выполнения).	1
48	Бег на лыжах 2 км.	1
49	Бег на лыжах 2 км (без учёта времени).	1
50	Лыжные эстафеты.	1
51	Л/п – лыжная прогулка.	1
52	Игры на лыжах.	1
	Лёгкая атлетика и спортивные (волейбол, футбол, лапта)	18
53	ТБ по с/и и л/а. Л/а – челночный бег (совершенствование).	1
54	ОФП - подтягивания (сдача норматива), гибкость (сдача норматива). Л/а - прыжок в высоту способом «перешагивание» (совершенствование).	1
55	Л/а – челночный бег (сдача норматива), метание мяча в движущуюся цель (совершенствование).	1
56	Л/а – прыжок в высоту способом «перешагивание» (сдача норматива). ОФП - прыжок в длину с места (совершенствование).	1
57	Л/а - метание мяча в движущуюся цель (сдача норматива). ОФП - прыжок в длину с места (сдача норматива), прыжки на скакалке (совершенствование).	1
58	В/б – стойка игрока, верхняя и нижняя передача мяча ч/з сетку (совершенствование).	1
59	В/б – верхняя и нижняя передача мяча ч/з сетку (техника выполнения). Верхняя передача мяча в кругу над собой (совершенствование).	1
60	ОФП - прыжки на скакалке (сдача норматива).	1
61	Верхняя передача мяча в кругу над собой (техника выполнения). В/б – верхняя и нижняя подача мяча (совершенствование).	1
62	Волейбол – учебная игра.	1
63	Специальные беговые упражнения. Л/а - бег 60 м (совершенствование).	1
64	Л/а – бег 1000 м (совершенствование).	1
65	Специальные беговые упражнения. Л/а – бег 60 м (сдача норматива). Л/а – бег 1000 м (сдача норматива).	1
66	С/и – футбол - передача мяча подъёмом стопы (обучение).	1
67	С/и - футбол - передача мяча подъёмом стопы (техника выполнения).	1
68	С/и -Лапта – передача и ловля мяча (совершенствование), подача сверху (обучение).	1
69	С/и -Лапта –подача снизу, сверху (обучение).	1
70	Спортивные игры.	1
	ИТОГО	70

Тематическое планирование 8-й класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Правила по технике безопасности на уроках физ. культуры	1 час
	<i>Лёгкая атлетика и скоростно –силовые качества</i>	6 часов
2.	Техника бега с высокого старта , челночный бег (3*10м) Подтягивания на высокой перекладине.	1 час
3.	ОРУ, бег 30 метров с высокого старта.	1 час
4.	Метание малого мяча 150 гр. на дальность. Бег 60 метров с учётом времени.	1 час
5.	Прыжок в длину с места. Бег 1000м с учётом контрольного времени	1 час
6.	Прыжки через скакалку за 30 сек. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	1 час
7.	Прыжок в высоту способом ножницы Метание малого мяча в цель с 9-ти метров	1 час
	<i>Спортивные игры и развитие силы и скорости.</i>	6 часов
8.	Баскетбол: передачи мяча в движении.	1 час
9.	Баскетбол: упражнения на ведение мяча.	1 час
10.	Баскетбол: броски одной с места и в движении.	1 час
11.	Волейбол: верхние передачи мяча в парах	1 час
12.	Волейбол: верхняя передача мяча через сетку.	1 час
13.	Волейбол: нижняя прямая подача.	1 час
	<i>Гимнастика и развитие координации и гибкости.</i>	15 часов
14.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики.	1 час
15.	Акробатика: длинный кувырок с 3-х шагов разбега. Акробатика: стойка на голове и руках из упора присев с согнутыми ногами.	1 час
16.	Акробатика: Кувырок вперёд, равновесие на одной. Акробатика: комплекс упражнений из разученных ранее элементов.	1 час
17.	Акробатика: комплекс упражнений –зачёт.	1 час
18.	Опорный прыжок, ноги врозь, козёл в длину высота-115см	1 час
19.	Опорный прыжок-зачёт.	1 час
20.	Брусья параллельные: махи в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад.	1 час
21.	Брусья параллельные: комплекс упражнений -совершенствование.	1 час
22.	Брусья параллельные: комплекс упражнений – зачёт.	1 час
23.	Комплекс ОРУ на 24 счёта разучивание.	1 час
24.	Комплекс ОРУ на 24 счёта -совершенствование.	1 час
25.	Комплекс ОРУ на 24 счёта - зачёт.	1 час
26.	Упражнения в равновесии -разучивание.	1 час
27.	Упражнения в равновесии -совершенствование.	1 час
28.	Упражнения в равновесии -зачёт.	1 час
29.	Строевые упражнения: перестроения на месте и в движении.	1 час
30.	Лыжная подготовка: правила по т\б подготовка и подгонка инвентаря.	1 час
	<i>Лыжная подготовка и развитие выносливости.</i>	19 часов

31	Лыжи: одновременный одношажный ход(стартовый вариант)	1 час
32	Лыжи : техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	1 час
33	Лыжи: одновременный двушажный ход, прохождение дистанции до 2500 метров.	1 час
34	Лыжи: преодоление подъёмов и естественных препятствий.	1 час
35	Лыжи: попеременный двушажный ход-совершенствование отехники.	1 час
36	Лыжи: прохождение дистанции до 3500 м-развитие выносливости.	1 час
37	Лыжи: повороты в движении переступанием, торможение упором.	1 час
38	Лыжи: преодоление контруклонов, прохождение дистанции 2000м с учётом времени.	1 час
39	Лыжи: техника подъёма «зигзагом».	1 час
40	Лыжи: тропление лыжни, прохождение дистанции 2000 м по глубокому снегу.	1 час
41	Лыжи: эстафеты с использованием различных ходов.	1 час
42	Лыжи: прохождение дистанции 4000метров различными ходами в зависимости от условий трассы.	1 час
43	Лыжи: совершенствование техники «классического хода».	1 час
44	Лыжи: спуск с горы в низкой стойке, повороты в движении, подъём «лесенкой».	1 час
45	Лыжи: совершенствование техники одновременного двушажного хода.	1 час
46	Лыжи: прохождение дистанции 3000 метров с учётом контрольного времени.	1 час
47	Лыжи: совечыршенствование техники одновременного одношажного хода.	1 час
48	Лыжи: эстафеты 4*1000 метров попеременным двушажным ходом.	1 час
49	Лыжи: контрольное занятие.	1 час
50	Правила по т\б на уроках спорт. играми.	1 час
	<i>Спортивные игры и развитие силы и скорости.</i>	6 часов
51	Волейбол: верхняя прямая подача мяча.	1 час
52	Волейбол: верхний приём мяча после подачи.	1 час
53	Волейбол: учебная двусторонняя игра.	1 час
54	Баскетбол: передачи мяча в движении в тройках.	1 час
55	Баскетбол: техника передач с отскоком от пола.	1 час
56	Баскетбол: учебная двусторонняя игра.	1 час
	<i>Лёгкая атлетика и скоростно –силовые качества</i>	14 часов
57	Высокий старт, челночный бег 3*10метров.	1 час
58	ОРУ, бег 30 метров с высокого старта.	1 час
59	Метание мяча 150 грамм на дальность.	1 час
60	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1 час
61	Бег 60 метров с высокого старта.	1 час
62	Бег 1000 метров с учётом контрольного времени.	1 час
63	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(за 30 секунд)	1 час
64	Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	1 час
65	Кросс 3000 метров без учёта контрольного времени.	1 час
66	Прыжок в длину с места.	1 час
67	Метание малого мяча в цель с 10-ти метров.	1 час
68	Подтягивания на перекладине.	1 час
69	Наклон вперёд из положения стоя на скамье.	1 час
70	Общая физическая подготовка, контрольное занятие.	1 час

Тематическое планирование 9-й класс

	Тема урока	Количество часов
1.	Правила по технике безопасности на уроках физ. культуры	1 час
	<i>Лёгкая атлетика и скоростно –силовые качества</i>	6 часов
2.	№п/п	1 час
3.	ОРУ, бег 30 метров с высокого старта.	1 час
4.	Метание малого мяча 150 гр. на дальность. Бег 60 метров с учётом времени.	1 час
5.	Прыжок в длину с места. Бег 1000м с учётом контрольного времени	1 час
6.	Прыжки через скакалку за 30 сек. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	1 час
7.	Прыжок в высоту способом ножницы Метание малого мяча в цель с 9-ти метров	1 час
	<i>Спортивные игры и развитие силы и скорости.</i>	6 часов
8.	Баскетбол: передачи мяча в движении.	1 час
9.	Баскетбол: упражнения на ведение мяча.	1 час
10.	Баскетбол: броски одной с места и в движении.	1 час
11.	Волейбол: верхние передачи мяча у сетки	1 час
12.	Волейбол: верхняя передача мяча через сетку в прыжке.	1 час
13.	Волейбол: Атака через игрока 3-ей зоны.	1 час
	<i>Гимнастика и развитие координации и гибкости.</i>	15 часов
14.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики.	1 час
15.	Акробатика: длинный кувырок с 3-х шагов разбега. Акробатика: стойка на голове и руках из упора присев.	1 час
16.	Акробатика: Кувырок вперёд, равновесие на одной. Акробатика: комплекс упражнений из разученных ранее элементов.	1 час
17.	Акробатика: комплекс упражнений –зачёт.	1 час
18.	Опорный прыжок, согнув ноги, козёл в длину высота-115см	1 час
19.	Опорный прыжок-зачёт.	1 час
20.	Брусья параллельные: махи в упоре, кувырок вперёд, соскок махом назад.	1 час
21.	Брусья параллельные: комплекс упражнений - совершенствование.	1 час
22.	Брусья параллельные: комплекс упражнений – зачёт.	1 час
23.	Комплекс ОРУ на 24 счёта разучивание.	1 час
24.	Комплекс ОРУ на 24 счёта -совершенствование.	1 час
25.	Комплекс ОРУ на 24 счёта - зачёт.	1 час
26.	Упражнения в равновесии -разучивание.	1 час
27.	Упражнения в равновесии -совершенствование.	1 час
28.	Упражнения в равновесии -зачёт.	1 час
29.	Строевые упражнения: перестроения на месте и в движении.	1 час

30	Лыжная подготовка: правила по т\б подготовка и подгонка инвентаря.	1 час
	<i>Лыжная подготовка и развитие выносливости.</i>	19 часов
31	Лыжи: одновременный одношажный ход(стартовый вариант)	1 час
32	Лыжи : техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	1 час
33	Лыжи: одновременный двушажный ход, прохождение дистанции до 3500 метров.	1 час
34	Лыжи: преодоление подъёмов и естественных препятствий.	1 час
35	Лыжи: попеременный двушажный ход-совершенствование отехники.	1 час
36	Лыжи: прохождение дистанции до 4500 м-развитие выносливости.	1 час
37	Лыжи: повороты в движении переступанием, торможение упором.	1 час
38	Лыжи: преодоление контруклонов, прохождение дистанции 2000м с учётом времени.	1 час
39	Лыжи: техника подъёма «зигзагом».	1 час
40	Лыжи: тропление лыжни, прохождение дистанции 2500 м по глубокому снегу.	1 час
41	Лыжи: эстафеты с использованием различных ходов.	1 час
42	Лыжи: прохождение дистанции 5000метров различными ходами в зависимости от условий трассы.	1 час
43	Лыжи: совершенствование техники «классического хода».	1 час
44	Лыжи: спуск с горы в низкой стойке, повороты в движении, подъём «лесенкой».	1 час
45	Лыжи: совершенствование техники одновременного двушажного хода.	1 час
46	Лыжи: прохождение дистанции 3000 метров с учётом контрольного времени.	1 час
47	Лыжи: совечыршенствование техники одновременного одношажного хода.	1 час
48	Лыжи: эстафеты 4*1000 метров попеременным двушажным ходом.	1 час
49	Лыжи: контрольное занятие.	1 час
50	Правила по т\б на уроках спорт. играми.	1 час
	<i>Спортивные игры и развитие силы и скорости.</i>	6 часов
51	Волейбол: верхняя прямая подача мяча.	1 час
52	Волейбол: верхний приём мяча после подачи.	1 час
53	Волейбол: учебная двусторонняя игра.	1 час
54	Баскетбол: передачи мяча в движении в тройках.	1 час
55	Баскетбол: техника передач с отскоком от пола.	1 час
56	Баскетбол: учебная двусторонняя игра.	1 час
	<i>Лёгкая атлетика и скоростно –силовые качества</i>	12 часов
57	Высокий старт, челночный бег 10*10метров.	1 час
58	ОРУ, бег 30 метров с высокого старта.	1 час
59	Метание мяча 150 грамм на дальность.	1 час
60	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1 час
61	Бег 60 метров с высокого старта.	1 час

62	Бег 1000 метров с учётом контрольного времени.	1 час
63	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(за 30 секунд)	1 час
64	Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	1 час
65	Кросс 3000 метров без учёта контрольного времени.	1 час
66	Прыжок в длину с места.	1 час
67	Метание малого мяча в цель с 10-ти метров.	1 час
68	Подтягивания на перекладине.	1 час