

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Беной – Ведено»

ПРИНЯТО

протокол заседания методического
объединения
учителей развивающего уикенда
от « 27 » августа 2022 года № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
А.Б.Эльсанов.
От « 27 » августа 2022 года

ПРИНЯТО

протокол заседания методического
объединения
учителей
от « _____ » августа 2023 года № _____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
А.Б.Эльсанов
От « _____ » августа 2023 года

Рабочая программа учебного предмета
Физическая культура (5-9 класс)
Срок освоения: 5 лет

Составитель:
Уцмиев Х.Х.
учитель физической культуры

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов разработана с целью планирования, организации и управления образовательным процессом преподавания предмета в 6-9 классах в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе авторской программы для 6–9 класса «В. И. Лях. Физическая культура. — 4-е изд., – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.», примерных программ по учебному предмету «Физическая культура. 6-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015», программы «Физическая культура, 6-9 кл., Лях В. И., Зданевич А. А., Просвещение, 2015г.», Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «Центр образования г.Шали».

Согласно статье 29 «Конвенции о правах ребенка», в которой сказано, что «Образование ребенка должно быть направлено на воспитание уважения к родителям ребенка, его культурной самобытности, языку и ценностям, к национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, страны его происхождения и к цивилизациям, отличным от его собственных», в рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» включён региональный компонент в виде элементов национального танца, как средство формирования правильной осанки, развития гибкости, эластичности стоп, а также упругости и эластичности всего тела.

В соответствии с Учебным планом ГБОУ «Центр образования г.Шали», программа рассчитана на следующее количество часов:

<i>Класс</i>	<i>Количество учебных часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
6	2	68
7	2	68
8	2	68
9	2	68
Итого		272

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты.

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; *(Подпункт дополнительно включен с 16 февраля 2016 года приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1577).*

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений. *(Подпункт дополнительно включен с 16 февраля 2016 года приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1577).*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.* Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов в год	Количество часов на четверть				
			I	II	III	IV	
1.	Основы знаний	1	1				
2.	Легкая атлетика	19	15			4	
3.	Спортивные игры	41					
	Баскетбол				13		
	Волейбол			16			
	Футбол					12	
4.	Гимнастика	7			7		
		Всего	68	16	16	20	16

Тематическое

планирование

7 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов в год	Количество часов на четверть				
			I	II	III	IV	
1.	Основы знаний	1	1				
2.	Легкая атлетика	19	15			4	
3.	Спортивные игры	41					
	Баскетбол				13		
	Волейбол			16			
	Футбол					12	
4.	Гимнастика	7			7		
		Всего	68	16	16	20	16

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов в год	Количество часов на четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний	1	1			
2.	Легкая атлетика	19	15			4
3.	Спортивные игры	41				
	Баскетбол				13	
	Волейбол			16		
	Футбол					12
4.	Гимнастика	7			7	
	Всего	68	16	16	20	16

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов в год	Количество часов на четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний	1	1			
2.	Легкая атлетика	19	15			4
3.	Спортивные игры	41				
	Баскетбол				13	
	Волейбол			16		
	Футбол					12
4.	Гимнастика	7			7	
	Всего	68	16	16	20	16

Календарно-тематическое планирование

уроков «Физической культуры», 6. класс

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план.	факт.	
1 ЧЕТВЕРТЬ 16 часов					
Основы знаний 1 час					
1	Вводный урок. Правила безопасности.	1	а		
			б		
			в		
Легкая атлетика 15 часов					
2	Техника низкого и высокого старта.	1			
3	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1			
4	Спринтерский бег 60 м. Подвижные игры.	1			
5	Бег в равномерном темпе 6 минут.	1			
6	Бег на 800 м без учета времени.	1			
7	Бег на 500 м с учетом времени.	1			
8	Интервальный бег 3x275.	1			
9	Переменный и повторный бег.	1			

10	Бег на 1,5 км с учетом времени.	1			
11	Прыжки в длину с разбега.	1			
12	Эстафетный бег 4x60м.	1			
13	Метание м/мяча в цель и на дальность.	1			
14	Челночный бег 3x10 м. Мини-футбол.	1			
15-16	Сдача нормативов по Л/А	2			
II ЧЕТВЕРТЬ.					
Волейбол 16 час					
17	Основные правила и приемы волейбола.	1			
18	Стойка игроков, перемещения в стойке	1			
19	Передача мяча сверху двумя руками.	1			

20	Освоение техники приема мяча сверху и снизу.	1			
21	Техника передачи мяча снизу.	1			
21	Передача мяча над собой.	1			
23	Передача мяча стоя спиной к цели.	1			
24	Нижняя боковая подача.	1			
25	Освоение техники подачи сверху.	1			
26	Прямой нападающий удар.	1			
27	Одиночное и групповое блокирование.	1			
28	Комбинации из освоенных элементов.	1			
29	Комбинационная атакующая игра.	1			
30	Учебная игра по волейболу.	1			

31-32	Контрольная игра по волейболу.	2	А Б-9.01 В		
III ЧЕТВЕРТЬ. Баскетбол 13 часов					
33	Стойка и перемещения игроков.	1			
34	Остановки и повороты с мячом и без.	1			
35	Освоение ловли и передачи мяча.	1			
36	Ведение мяча в различных стойках.	1			
37	Броски мяча одной и двумя руками.	1			
38	Броски со средней и дальней дистанции.	1			
39	Броски в движении. Штрафные.	1			
40	Индивидуальная техника защиты.	1			

41	Комбинации из освоенных элементов.	1			
42	Тактика нападения и защиты.	1			
43	Игра по упрощенным правилам.	1			
44	Учебная игра по баскетболу.	1			
45	Контрольная игра по баскетболу.	1			
Гимнастика 7 часов					
46	Гимнастические упражнения.	1			
47	ОРУ с набивными мячами.	1			
48	Прыжки со скакалкой на скорость и выносливость.	1			
49	Подтягивания. Обучение уголку в висе.	1			
50	Акробатические упражнения.	1			

51	Строевые упражнения.	1			
52	Комплексы упражнений.	1			
IV ЧЕТВЕРТЬ					
Футбол 12 часов					
53	Расстановка, стойки и перемещения игроков.	1			
54	Освоение ударов по неподвижному мячу.	1			
55-56	Освоение техники ведения мяча. Игра головой.	2			
57-58	Техника ударов по мячу. Штрафные удары.	2			
59-60	Игра защитников и вратарей.	2			
61	Комбинации из освоенных элементов.	1			
62	Освоение тактики игры. Комбинационная игра.	1			

63	Учебно-тренировочная игра.	1			
64	Контрольная игра по футболу.	1			
Легкая атлетика 4 часов					
65	Подвижные игры и эстафеты.	1			
66	Бег на 30 и 60 м.	1			
67	Кроссовый бег.	1			
68	Тестирование физического развития.	1+(1)			

**Календарно-тематическое планирование
уроков «Физической культуры», 7 класс**

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план.	факт.	
1 ЧЕТВЕРТЬ 16 часов					
Основы знаний 1 час					
1	Вводный урок. Правила безопасности.	1			
Легкая атлетика 15 часов					
2	Техника низкого и высокого старта.	1			
3	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1			
4	Спринтерский бег 60 м. Подвижные игры.	1			
5	Бег в равномерном темпе 6 минут.	1			
6	Бег на 1000 м без учета времени.	1			
7	Бег на 800 м с учетом времени.	1			
8	Интервальный бег 3x275.	1			
9	Переменный и повторный бег.	1			
10	Бег на 1,5 км с учетом времени.	1			
11	Прыжки в длину с разбега.	1			
12	Эстафетный бег 4x60м.	1			
13	Метание м/мяча в цель и на дальность.	1			
14	Челночный бег 3x10 м. Мини-футбол.	1			
15-16	Сдача нормативов по Л/А	2			
II ЧЕТВЕРТЬ.					
Волейбол 16 час					
17	Основные правила и приемы волейбола.	1			
18	Стойка игроков, перемещения в стойке.	1			
19	Передача мяча сверху двумя руками.	1			

20	Освоение техники приема мяча сверху и снизу.	1			
21	Техника передачи мяча снизу.	1			
21	Передача мяча над собой.	1			
23	Передача мяча стоя спиной к цели.	1			
24	Нижняя боковая подача.	1			
25	Освоение техники подачи сверху.	1			
26	Прямой нападающий удар.	1			
27	Одиночное и групповое блокирование.	1			
28	Комбинации из освоенных элементов.	1			
29	Комбинационная атакующая игра.	1			
30	Учебная игра по волейболу.	1			
31-32	Контрольная игра по волейболу.	2			
III ЧЕТВЕРТЬ.					
Баскетбол 13 часов					
33	Стойка и перемещения игроков.	1			
34	Остановки и повороты с мячом и без.	1			
35	Освоение ловли и передачи мяча.	1			
36	Ведение мяча в различных стойках.	1			
37	Броски мяча одной и двумя руками.	1			
38	Броски со средней и дальней дистанции.	1			
39	Броски в движении. Штрафные.	1			
40	Индивидуальная техника защиты.	1			
41	Комбинации из освоенных элементов.	1			
42	Тактика нападения и защиты.	1			
43	Игра по упрощенным правилам.	1			
44	Учебная игра по баскетболу.	1			
45	Контрольная игра по баскетболу.	1			
Гимнастика 7 часов					
46	Гимнастические упражнения.	1			
47	ОРУ с набивными мячами.	1			

48	Прыжки со скакалкой на скорость и выносливость.	1			
49	Подтягивания. Обучение уголку в висе.	1			
50	Акробатические упражнения.	1			
51	Строевые упражнения.	1			
52	Комплексы упражнений.	1			
IV ЧЕТВЕРТЬ					
Футбол 12 часов					
53	Расстановка, стойки и перемещения игроков.	1			
54	Освоение ударов по неподвижному мячу.	1			
55-56	Освоение техники ведения мяча. Игра головой.	2			
57-58	Техника ударов по мячу. Штрафные удары.	2			
59-60	Игра защитников и вратарей.	2			
61	Комбинации из освоенных элементов.	1			
62	Освоение тактики игры. Комбинационная игра.	1			
63	Учебно-тренировочная игра.	1			
64	Контрольная игра по футболу.	1			
Легкая атлетика 4 часов					
65	Подвижные игры и эстафеты.	1			
66	Бег на 30 и 60 м.	1			
67	Кроссовый бег.	1			
68	Тестирование физического развития.	1+(1)			

**Календарно-тематическое планирование
уроков «Физической культуры», 8 класс**

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план.	факт.	
1 ЧЕТВЕРТЬ 16 часов					
Основы знаний 1 час					
1	Вводный урок. Правила безопасности.	1			
Легкая атлетика 15 часов					
2	Техника низкого и высокого старта.	1			
3	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1			
4	Спринтерский бег 60 м. Подвижные игры.	1			
5	Бег в равномерном темпе 7 минут.	1			
6	Бег на 1000 м без учета времени.	1			
7	Бег на 800 м с учетом времени.	1			
8	Интервальный бег 3x275.	1			
9	Переменный и повторный бег.	1			
10	Бег на 1,5 км с учетом времени.	1			
11	Прыжки в длину с разбега.	1			
12	Эстафетный бег 4x60м.	1			
13	Метание м/мяча в цель и на дальность.	1			
14	Челночный бег 4x10 м. Мини-футбол.	1			
15-16	Сдача нормативов по Л/А	2			
II ЧЕТВЕРТЬ.					
Волейбол 16 час					

17	Основные правила и приемы волейбола.	1			
18	Стойка игроков, перемещения в стойке.	1			
19	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
20	Освоение техники приема мяча сверху и снизу.	1			
21	Техника передачи мяча снизу.	1			
21	Передача мяча над собой.	1			
23	Передача мяча стоя спиной к цели.	1			
24	Нижняя боковая подача.	1			
25	Освоение техники подачи сверху.	1			
26	Прямой нападающий удар.	1			
27	Одиночное и групповое блокирование.	1			
28	Комбинации из освоенных элементов.	1			
29	Комбинационная атакующая игра.	1			
30	Учебная игра по волейболу.	1			
31-32	Контрольная игра по волейболу.	2			
III ЧЕТВЕРТЬ.					
Баскетбол 13 часов					
33	Стойка и перемещения игроков.	1			
34	Остановки и повороты с мячом и без.	1			
35	Освоение ловли и передачи мяча.	1			
36	Ведение мяча в различных стойках.	1			
37	Броски мяча одной и двумя руками.	1			
38	Броски со средней и дальней дистанции.	1			
39	Броски в движении. Штрафные.	1			
40	Индивидуальная техника защиты.	1			
41	Комбинации из освоенных элементов.	1			
42	Тактика нападения и защиты.	1			
43	Игра по упрощенным правилам.	1			

44	Учебная игра по баскетболу.	1			
45	Контрольная игра по баскетболу.	1			
Гимнастика 7 часов					
46	Гимнастические упражнения.	1			
47	ОРУ с набивными мячами.	1			
48	Прыжки со скакалкой на скорость и выносливость.	1			
49	Подтягивания. Обучение уголку в висе.	1			
50	Акробатические упражнения.	1			
51	Строевые упражнения.	1			
52	Комплексы упражнений.	1			
IV ЧЕТВЕРТЬ					
Футбол 12 часов					
53	Расстановка, стойки и перемещения игроков.	1			
54	Освоение ударов по неподвижному мячу.	1			
55-56	Освоение техники ведения мяча. Игра головой.	2			
57-58	Техника ударов по мячу. Штрафные удары.	2			
59-60	Игра защитников и вратарей.	2			
61	Комбинации из освоенных элементов.	1			
62	Освоение тактики игры. Комбинационная игра.	1			
63	Учебно-тренировочная игра.	1			
64	Контрольная игра по футболу.	1			
Легкая атлетика 4 часов					
65	Подвижные игры и эстафеты.	1			
66	Бег на 60 и 100 м.	1			
67	Кроссовый бег.	1			

68	Тестирование физического развития.	1+(1)			
----	------------------------------------	-------	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование
уроков «Физической культуры», 9 класс**

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план.	факт.	
1 ЧЕТВЕРТЬ 16 часов					
Основы знаний 1 час					
1	Вводный урок. Правила безопасности.	1			
Легкая атлетика 15 часов					
2	Техника низкого и высокого старта.	1			
3	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1			
4	Спринтерский бег 60 м. Подвижные игры.	1			
5	Бег в равномерном темпе 7 минут.	1			
6	Бег на 2000 м без учета времени.	1			
7	Бег на 1000 м с учетом времени.	1			
8	Интервальный бег 3x275.	1			
9	Переменный и повторный бег.	1			
10	Бег на 2 км с учетом времени.	1			
11	Прыжки в длину с разбега.	1			
12	Эстафетный бег 4x100м.	1			
13	Метание м/мяча в цель и на дальность.	1			
14	Челночный бег 4x10 м. Мини-футбол.	1			
15-16	Сдача нормативов по Л/А	2			
II ЧЕТВЕРТЬ.					

Волейбол 16 час					
17	Основные правила и приемы волейбола.	1			
18	Стойка игроков, перемещения в стойке.	1			
19	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
20	Освоение техники приема мяча сверху и снизу.	1			
21	Техника передачи мяча снизу.	1			
21	Передача мяча над собой.	1			
23	Передача мяча стоя спиной к цели.	1			
24	Нижняя боковая подача.	1			
25	Освоение техники подачи сверху.	1			
26	Прямой нападающий удар.	1			
27	Одиночное и групповое блокирование.	1			
28	Комбинации из освоенных элементов.	1			
29	Комбинационная атакующая игра.	1			
30	Учебная игра по волейболу.	1			
31-32	Контрольная игра по волейболу.	2			
III ЧЕТВЕРТЬ.					
Баскетбол 13 часов					
33	Стойка и перемещения игроков.	1			
34	Остановки и повороты с мячом и без.	1			
35	Освоение ловли и передачи мяча.	1			
36	Ведение мяча в различных стойках.	1			
37	Броски мяча одной и двумя руками.	1			
38	Броски со средней и дальней дистанции.	1			
39	Броски в движении. Штрафные.	1			
40	Индивидуальная техника защиты.	1			
41	Комбинации из освоенных элементов.	1			
42	Тактика нападения и защиты.	1			

43	Игра по упрощенным правилам.	1			
44	Учебная игра по баскетболу.	1			
45	Контрольная игра по баскетболу.	1			
Гимнастика 7 часов					
46	Гимнастические упражнения.	1			
47	ОРУ с набивными мячами.	1			
48	Прыжки со скакалкой на скорость и выносливость.	1			
49	Подтягивания. Обучение уголку в висе.	1			
50	Акробатические упражнения.	1			
51	Строевые упражнения.	1			
52	Комплексы упражнений.	1			
IV ЧЕТВЕРТЬ					
Футбол 12 часов					
53	Расстановка, стойки и перемещения игроков.	1			
54	Освоение ударов по неподвижному мячу.	1			
55-56	Освоение техники ведения мяча. Игра головой.	2			
57-58	Техника ударов по мячу. Штрафные удары.	2			
59-60	Игра защитников и вратарей.	2			
61	Комбинации из освоенных элементов.	1			
62	Освоение тактики игры. Комбинационная игра.	1			
63	Учебно-тренировочная игра.	1			
64	Контрольная игра по футболу.	1			
Легкая атлетика 4 часов					
65	Подвижные игры и эстафеты.	1			
66	Бег на 60 и 100 м.	1			

67	Кроссовый бег.	1			
68	Тестирование физического развития.	1			

Уровень физической подготовленности обучающихся 6 классов

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	7,2	6,4	5,8	8,2	7,6	6,4
2	Бег на 60 м (сек.)	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
3	Бег 2000 м	Без учета времени					
4	Прыжок в длину с места (см)	260	300	340	220	260	300
5	Прыжок в высоту (см)	85	100	110	80	95	105
6	Метание мяча 150 гр.	20	27	34	14	17	21
7	Подтягивание (кол-во раз)	3	4	6	-	-	-
8	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)				8	10	15
9	Лазание по канату (м)	3	4	5	2	3	4
10	Кросс 1500 м (мин., сек.)	10мин.00с	9мин.30с	8мин.50с	10мин.30с	9мин.40с	9мин.00с

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 классов

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	7,2	6,4	5,8	8,2	7,6	6,4
2	Бег на 60 м (сек.)	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
3	Бег 2000 м	Без учета времени					
4	Прыжок в длину с места (см)	260	300	340	220	260	300
5	Прыжок в высоту (см)	85	100	110	80	95	105
6	Метание мяча 150 гр.	20	27	34	14	17	21
7	Подтягивание (кол-во раз)	3	4	6	-	-	-
8	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)				8	10	15
9	Лазание по канату (м)	3	4	5	2	3	4
10	Кросс 1500 м (мин., сек.)	10мин.00с	9мин.30с	8мин.50с	10мин.30с	9мин.40с	9мин.00с

Уровень физической подготовленности обучающихся 8. классов

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	5,8	5,5	4,7	6,1	5,9	4,9
2	Бег на 60 м (сек.)	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
3	Бег 100 м (сек.)	18,5	17,8	17,0	20,0	19,0	18,0
4	Бег 1000м (юн.), 500 м (дев.) мин., с.	4мин.50с	4мин.35с	4мин.25с	2мин.40с	2мин.30с	2мин15с
5	Бег 2000 м (мин., с)	11мин.40с	10мин.40с.	10мин.00с	13мин.50с	12мин.40с	11мин.00с
6	Кросс 3000 м	Без учета времени					
7	Бег 3x10м (сек.)	9,0	8,5	8,0	9,9	9,2	8,6
8	Бег 10x10м (сек.)	34,0	32,0	30,0	36,0	34,00	32,00
9	Прыжок в длину с разбега (см)	310	370	410	260	310	360
10	Прыжок в высоту (см)	105	120	130	95	105	115
11	Прыжок в длину с места (см)	170	190	210	150	175	190
12	Метание мяча 150 гр.	28	37	42	17	21	27
13	Подтягивание (кол-во раз)	5	7	9	-	-	-
14	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	-	-	15	18	20

Уровень физической подготовленности обучающихся 9 классов

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	5,5	5,3	4,5	6,0	5,3	4,9
2	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
3	Бег 100 м (сек.)	18,0	17,0	16,0	19,0	18,0	17,0
4	Бег 1000м (юн.), 500 м (дев.) мин., с.	4мин.40с.	4мин.25с.	4мин.15с.	2мин.30с.	2мин.15с.	2мин.10с.
5	Бег 2000 м (мин., с)	11мин.00с	10мин.00с	9мин.20с	13мин.00с	12мин.00с.	10мин.20с
6	Бег 3000 м	Без учета времени					
7	Бег 3x10м (сек.)	8,6	8,4	7,7	8,5	9,3	9,7
8	Бег 10x10м (сек.)	31,0	29,0	28,0	32,0	31,0	30,0
9	Прыжок в длину с места	330	380	430	290	330	370
10	Прыжок в высоту	110	125	130	100	110	115
11	Прыжок в длину с места	190	200	215	170	180	190
12	Метание мяча 150 гр.	35	40	45	18	21	28
13	Подтягивание	7	8	10			
14	Подъем силой	2	3	4	-	-	-
15	Подъем переворотом	1	2	3	-	-	-
16	Кросс 2000 мин., сек.	11мин.00с	10мин.30с.	9мин.40с.	13мин.30с	12мин.30с.	11мин.30с.
17	Отжимание от гимнастической скамейки	-	-	-	15	18	20