

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Захаровская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ

_____Медведников А.А.
протокол № 1
от 30.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора школы
по учебно-воспитательной работе

_____Симоненкова О.В.
протокол №1
от 31.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 7 – 9 классов основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Медведников А.А

учитель физической культуры

п. Летний Отдых 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является

приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет не более 340 часов (2 часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 90 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки) Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с по-воротами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки)

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных

систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и сбориением малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивностью. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег

на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол.

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывноинтервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной

деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств со- временных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол* (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование

разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

-6 выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Раздел 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№	Наименование разделов	Общее количество часов на изучение по программе	Общее количество часов на изучение по плану
1.	Знания о физической культуре.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.
2.	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.
4.	Легкая атлетика.	34	26
5.	Гимнастика с основами акробатики.	18	15
6.	Лыжная подготовка	14	0
7.	Спортивные игры.	36	27
8.	Общее количество часов.	102	68

Контрольные упражнения

оценка упражнение	девочки			мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетв орительн о	отлично	хорошо	удовлетво рительно
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57- 1,11	1,12 и больше
Бег 1000 м, с	5,00 и меньше	5,01-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21- 6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, с	7,30 и меньше	7,31-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01- 7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	114-95	94 и меньше	125 и больше	124-105	104 и меньше
Метание мяча, м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше
Бег 30м,с	5,2 и меньше	5,2-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3на10 м	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из виса лежа, мальчики из виса) кол-во раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30с	18 и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше
Сила кисти, кг	22 и больше	21-17	16 и меньше	32 и больше	31-25	24 и меньше
Бег на лыжах 2км (мин, с)	14,00 и меньше	14,01- 14,59	15,00 и больше	13,00 и меньше	13,01- 14,29	14,30 и больше
Бег на лыжах 3км (мин, с)	Без учета времени					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№	Наименование разделов	Общее количество часов на изучение по программе	Общее количество часов на изучение по плану
1.	Знания о физической культуре.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.
2.	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.
4.	Легкая атлетика.	34	27
5.	Гимнастика с основами акробатики.	18	15
6.	Лыжная подготовка.	14	0
7.	Спортивные игры.	36	26
8.	Общее количество часов.	102	68

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения/оценки	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 100м,с: 13-14лет 14-15лет	17,5 16,8	17,0 16,2	16,5 15,7	20,2 19,5	19,2 18,5	18,2 17,5
Прыжок в длину с разбега, см: 13-14лет 14-15лет	310 330	370 380	410 430	260 290	310 330	360 370
Прыжок в высоту с разбега, см: 13-14лет 14-15лет	105 110	120 125	130 130	95 100	105 110	115 115
Бег на 3000м (юноши); 2000м (девушки), мин: 13-14лет 14-15лет	17,50 16,50	16,50 16,10	16,00 15,20	13,40 12,50	12,30 11,30	11,0 10,20
Метание малого мяча на дальность с разбега, м: 13-14лет 14-15лет	28 32	37 40	42 45	17 18	21 23	27 28
Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий: 13-14лет 14-15лет	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4
Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий: 13-14лет 14-15лет	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Общее количество часов на изучение по программе</i>	<i>Общее количество часов на изучение по плану</i>
1	Способы физической деятельности.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.
2	Легкая атлетика.	34	27
3	Гимнастика с основами акробатики.	18	15
4	Лыжная подготовка.	14	0
5	Спортивные игры.	36	26
6	Общее количество часов.	102	68

Показатели физической подготовленности учащихся

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Бег на 60м с низкого старта (с)	9,2	10,2
Прыжки через скакалку в максимальном темпе (с)	20	20
Подтягивание из виса (количество раз)	8	-
Подъем туловища из положения, лежа на спине руки за головой (количество раз)	-	24
Прыжок в длину с места (см)	190	170
Бег на 2000м (мин,с)	10,00	-
Бег на 1000м (мин,с)	-	5,20
Кроссовый бег на 2км (мин,с)	14,30	17,20
Передвижение на лыжах на 2км (мин,с)	16,30	21,00
Последовательное выполнение кувырков вперед из упора присев (количество раз)	5	3
Челночный бег 3на10м (с)	8,2	8,8

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

<i>Упражнения/оценки</i>	<i>Юноши</i>			<i>Девушки</i>		
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
Бег 100м,с: 13-14лет 14-15лет	17,5 16,8	17,0 16,2	16,5 15,7	20,2 19,5	19,2 18,5	18,2 17,5
Прыжок в длину с разбега, см: 13-14лет 14-15лет	310 330	370 380	410 430	260 290	310 330	360 370
Прыжок в высоту с разбега, см: 13-14лет 14-15лет	105 110	120 125	130 130	95 100	105 110	115 115
Бег на 3км (юноши); 2км (девушки), мин: 13-14лет 14-15лет	17,50 16,50	16,50 16,10	16,00 15,20	13,40 12,50	12,30 11,30	11,00 10,20
Метание малого мяча на дальность с разбега, м: 13-14лет 14-15лет	28 32	37 40	42 45	17 18	21 23	27 28
Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол-во попаданий: 13-14лет 14-15лет	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4
Метание малого мяча в вертикальную цель, кол-во попаданий: 13-14лет 14-15лет	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4

Календарно-тематическое планирование 7-А класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Легкая атлетика 15 ч.					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	01.09		
2.	Бег на 30 м. и челночный бег 3*10 м.	1	05.09		
3.	Бег на 60 и 300 м.	1	08.09		
4.	Техника метания мяча на дальность	1	12.08		
5.	Метание мяча на дальность	1	15.09		
6.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	19.09		
7.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	22.09		
8.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	26.09		
9.	Бег на 1000 м.	1	29.09		
10.	Прыжок в длину с места	1	03.10		
11.	Броски малого мяча на точность	1	06.10		
12.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	17.10		
13.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	20.10		
14.	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	24.10		
15.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	27.10		
Спортивные игры (футбол) 6 ч.					
16.	Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника ведения мяча ногами	1	31.10		
17.	Техника передач мяча ногами	1	03.11		
18.	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1	07.11		
19.	Жонглирование мячом ногами	1	10.11		
20.	Спортивная игра «Футбол»	1	14.11		
21.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	17.11		
Гимнастика с основами акробатики 13 ч.					

22.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	28.11		
23.	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	1	01.12		
24.	Упражнения на брусьях	1	05.12		
25.	Упражнения на брусьях	1	08.12		
26.	Комбинации на брусьях	1	12.12		
27.	Комбинации на брусьях	1	15.12		
28.	Комбинации на брусьях	1	19.12		
29.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1	22.12		
30.	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1	26.12		
31.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1	29.12		
32.	Опорные прыжки	1	09.01		
33.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1	12.01		
34.	Ритмическая гимнастика и ОФП	1	16.01		
Спортивные игры (волейбол) 11 ч.					
35.	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками, двумя руками сверху в прыжке	1	19.01		
36.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача	1	23.01		
37.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.	1	26.01		
38.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	30.01		
39.	Волейбол. Подачи и удары	1	02.02		
40.	Волейбол. Подачи и удары	1	06.02		
41.	Волейбол. Волейбольные упражнения	1	09.02		
42.	Волейбол. Тактические действия	1	13.02		
43.	Волейбол. Игра по правилам	1	16.02		
44.	Волейбол. Игра по правилам	1	27.02		
45.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	02.03		
Спортивные игры (Баскетбол) 10 ч.					
46.	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1	06.03		
47.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	09.03		
48.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	13.03		
49.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной	1	16.03		

	рукой от плеча				
50.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	20.03		
51.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	23.03		
52.	Баскетбол. Тактические действия	1	27.03		
53.	Баскетбол. Игра по правилам	1	30.03		
54.	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	1	03.04		
55.	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	06.04		
Гимнастика с основами акробатики 2 ч.					
56.	Тестирование подтягивания	1	17.04		
57.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа	1	20.04		
Легкая атлетика 11 ч.					
58.	Полоса препятствий	1	24.04		
59.	Полоса препятствий	1	27.04		
60.	Прыжок в длину с места	1	01.05		
61.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	04.05		
62.	Бег на 30 м. и челночный бег 3*10 м.	1	08.05		
63.	Бега на 60 м., бег на 300 м.	1	11.05		
64.	Метание мяча на дальность	1	15.05		
65.	Бег на 1000 м.	1	18.05		
66.	Эстафетный бег	1	22.05		
67.	Бег на 1500 м.	1	25.05		
68.	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1	29.05		
	Итого: 68ч.				

Календарно-тематическое планирование 7-Б класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Легкая атлетика 15 ч.					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	01.09		
2.	Бег на 30 м. и челночный бег 3*10 м.	1	05.09		
3.	Бег на 60 и 300 м.	1	08.09		
4.	Техника метания мяча на дальность	1	12.09		
5.	Метание мяча на дальность	1	15.09		
6.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	19.09		
7.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	22.09		
8.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	26.09		
9.	Бег на 1000 м.	1	29.09		
10.	Прыжок в длину с места	1	03.10		
11.	Броски малого мяча на точность	1	06.10		
12.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	17.10		
13.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	20.10		
14.	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	24.10		
15.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		27.10		
Спортивные игры (футбол) 6 ч.					
16.	Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника ведения мяча ногами	1	31.10		
17.	Техника передач мяча ногами	1	03.11		
18.	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1	07.11		
19.	Жонглирование мячом ногами	1	10.11		
20.	Спортивная игра «Футбол»	1	14.11		
21.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	17.11		
Гимнастика с основами акробатики 13 ч.					

22.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	28.11		
23.	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	1	01.12		
24.	Упражнения на брусьях	1	05.12		
25.	Упражнения на брусьях	1	08.12		
26.	Комбинации на брусьях	1	12.12		
27.	Комбинации на брусьях	1	15.12		
28.	Комбинации на брусьях	1	19.12		
29.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1	22.12		
30.	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1	26.12		
31.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1	29.12		
32.	Опорные прыжки	1	09.01		
33.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1	12.01		
34.	Ритмическая гимнастика и ОФП	1	16.01		
Спортивные игры (волейбол) 11 ч.					
35.	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками, двумя руками сверху в прыжке	1	19.01		
36.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача	1	23.01		
37.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.	1	26.01		
38.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	30.01		
39.	Волейбол. Подачи и удары	1	02.02		
40.	Волейбол. Подачи и удары	1	06.02		
41.	Волейбол. Волейбольные упражнения	1	09.02		
42.	Волейбол. Тактические действия	1	13.02		
43.	Волейбол. Игра по правилам	1	16.02		
44.	Волейбол. Игра по правилам	1	27.02		
45.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	02.03		
Спортивные игры (Баскетбол) 10 ч.					
46.	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1	06.03		
47.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	09.03		
48.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	13.03		
49.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной	1	16.03		

	рукой от плеча				
50.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	20.03		
51.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	23.03		
52.	Баскетбол. Тактические действия	1	27.03		
53.	Баскетбол. Игра по правилам	1	30.03		
54.	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	1	03.04		
55.	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	06.04		
Гимнастика с основами акробатики 2 ч.					
56.	Тестирование подтягивания	1	17.04		
57.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа	1	20.04		
Легкая атлетика 11 ч.					
58.	Полоса препятствий	1	24.04		
59.	Полоса препятствий	1	27.04		
60.	Прыжок в длину с места	1	01.05		
61.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	04.05		
62.	Бег на 30 м. и челночный бег 3*10 м.	1	08.05		
63.	Бега на 60 м., бег на 300 м.	1	11.05		
64.	Метание мяча на дальность	1	15.05		
65.	Бег на 1000 м.	1	18.05		
66.	Эстафетный бег	1	22.05		
67.	Бег на 1500 м.	1	25.05		
68.	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1	29.05		
	Итого: 68ч.				

Календарно-тематическое планирование 8-А класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Легкая атлетика 15 ч.					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	01.09		
2.	Бег на короткие дистанции	1	06.09		
3.	Бег на 100 м.	1	08.09		
4.	Бег на короткие дистанции	1	13.09		
5.	Техника метания мяча на дальность с разбега	1	15.09		
6.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	20.09		
7.	Метание мяча на дальность с разбега	1	22.09		
8.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	27.09		
9.	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	29.09		
10.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	04.10		
11.	Бег на 2000 и 3000 м.	1	06.10		
12.	Броски малого мяча на точность	1	18.10		
13.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	20.10		
14.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	25.10		
15.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	27.10		
Спортивные игры (футбол) 6 ч.					
16.	Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1	01.11		
17.	Удары по мячу подъемом ноги	1	03.11		
18.	Удар по мячу серединой лба	1	08.11		
19.	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1	10.11		
20.	Футбольные упражнения с мячом	1	15.11		
21.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	17.11		
Гимнастика с элементами акробатики 15 ч.					

22.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	29.11		
23.	Длинный кувырок с разбега	1	01.12		
24.	Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь	1	06.12		
25.	Акробатические комбинации	1	08.12		
26.	Стойка на голове и руках	1	13.12		
27.	Подъем переворотом на невысокой перекладине	1	15.12		
28.	Упражнения на брусьях	1	20.12		
29.	Упражнения на брусьях	1	22.12		
30.	Комбинации на брусьях	1	27.12		
31.	Комбинации на брусьях.	1	29.12		
32.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1	10.01		
33.	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь»	1	12.01		
34.	Опорный прыжок боком с поворотом	1	17.01		
35.	Опорный прыжок	1	19.01		
36.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1	24.01		
Спортивные игры (волейбол) 10 ч.					
37.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	26.01		
38.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1	31.01		
39.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	02.02		
40.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	07.02		
41.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	09.02		
42.	Волейбол. Тактические действия.	1	14.02		
43.	Волейбол. Игра по правилам.	1	16.02		
44.	Волейбол. Игра по правилам.	1	28.02		
45.	Волейбол. Игра по правилам.	1	02.03		
46.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	07.03		
Спортивные игры (баскетбол) 10 ч.					
47.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	09.03		

48.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1	14.03		
49.	Баскетбол. Штрафные броски	1	16.03		
50.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	21.03		
51.	Баскетбол. Перехват мяча	1	23.03		
52.	Баскетбол. Перехват мяча	1	28.03		
53.	Баскетбол. Нападение и защита	1	30.03		
54.	Баскетбол. Игра по правилам.	1	04.03		
55.	Баскетбол. Игра по правилам.	1	06.03		
56.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	18.04		
Легкая атлетика 12 ч.					
57.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	20.04		
58.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	25.04		
59.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	27.04		
60.	Бег на 100 метров	1	02.05		
61.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	04.05		
62.	Метание мяча на дальность с разбега	1	09.05		
63.	Прыжок в длину с разбега	1	11.05		
64.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	16.05		
65.	Бег на 2000 и 3000 метров	1	18.05		
66.	Эстафетный бег	1	23.05		
67.	Эстафеты скоростно-силовая подготовка	1	25.05		
68.	Эстафеты	1	30.05		
Итого: 68ч.					

Календарно-тематическое планирование 8-Б класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Легкая атлетика 15 ч.					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	01.09		
2.	Бег на короткие дистанции	1	06.09		
3.	Бег на 100 м.	1	08.09		
4.	Бег на короткие дистанции	1	13.09		
5.	Техника метания мяча на дальность с разбега	1	15.09		
6.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	20.09		
7.	Метание мяча на дальность с разбега	1	22.09		
8.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	27.09		
9.	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	29.09		
10.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	04.10		
11.	Бег на 2000 и 3000 м.	1	06.10		
12.	Броски малого мяча на точность	1	18.10		
13.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	20.10		
14.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	25.10		
15.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	27.10		
Спортивные игры (футбол) 6 ч.					
16.	Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1	01.11		
17.	Удары по мячу подъемом ноги	1	03.11		
18.	Удар по мячу серединой лба	1	08.11		
19.	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1	10.11		
20.	Футбольные упражнения с мячом	1	15.11		
21.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	17.11		
Гимнастика с элементами акробатики 15 ч.					

22.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	29.11		
23.	Длинный кувырок с разбега	1	01.12		
24.	Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь	1	06.12		
25.	Акробатические комбинации	1	08.12		
26.	Стойка на голове и руках	1	13.12		
27.	Подъем переворотом на невысокой перекладине	1	15.12		
28.	Упражнения на брусьях	1	20.12		
29.	Упражнения на брусьях	1	22.12		
30.	Комбинации на брусьях	1	27.12		
31.	Комбинации на брусьях.	1	29.12		
32.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1	10.01		
33.	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь»	1	12.01		
34.	Опорный прыжок боком с поворотом	1	17.01		
35.	Опорный прыжок	1	19.01		
36.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1	24.01		
Спортивные игры (волейбол) 10 ч.					
37.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	26.01		
38.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1	31.01		
39.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	02.02		
40.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	07.02		
41.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	09.02		
42.	Волейбол. Тактические действия.	1	14.02		
43.	Волейбол. Игра по правилам.	1	16.02		
44.	Волейбол. Игра по правилам.	1	28.02		
45.	Волейбол. Игра по правилам.	1	02.03		
46.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	07.03		
Спортивные игры (баскетбол) 10 ч.					
47.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	09.03		

48.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1	14.03		
49.	Баскетбол. Штрафные броски	1	16.03		
50.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	21.03		
51.	Баскетбол. Перехват мяча	1	23.03		
52.	Баскетбол. Перехват мяча	1	28.03		
53.	Баскетбол. Нападение и защита	1	30.03		
54.	Баскетбол. Игра по правилам.	1	04.03		
55.	Баскетбол. Игра по правилам.	1	06.03		
56.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	18.04		
Легкая атлетика 12 ч.					
57.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	20.04		
58.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	25.04		
59.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	27.04		
60.	Бег на 100 метров	1	02.05		
61.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	04.05		
62.	Метание мяча на дальность с разбега	1	09.05		
63.	Прыжок в длину с разбега	1	11.05		
64.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	16.05		
65.	Бег на 2000 и 3000 метров	1	18.05		
66.	Эстафетный бег	1	23.05		
67.	Эстафеты скоростно-силовая подготовка	1	25.05		
68.	Эстафеты	1	30.05		
	Итого: 68ч.				

Календарно-тематическое планирование 9-А класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Легкая атлетика 15 ч.					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	01.09		
2.	Бег на короткие дистанции	1	05.09		
3.	Бег на 100 м.	1	08.09		
4.	Бег на 60 метров с низкого старта и челночный бег 3*10 метров	1	12.09		
5.	Техника метания мяча на дальность с разбега	1	15.09		
6.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	19.09		
7.	Метание мяча на дальность с разбега	1	22.09		
8.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	26.09		
9.	Техника прыжка в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»	1	29.09		
10.	Прыжок в длину с разбега	1	03.10		
11.	Бег на 2000 и 3000 м.	1	06.10		
12.	Броски малого мяча на точность	1	17.10		
13.	Прыжки в высоту	1	20.10		
14.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	24.10		
15.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	27.10		
Спортивные игры (футбол) 6 ч.					
16.	Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	31.10		
17.	Удары по летящему мячу подъемом ноги	1	03.11		
18.	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги	1	07.11		
19.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1	10.11		

20.	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1	14.11		
21.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	17.11		
Гимнастика с элементами акробатики 15 ч.					
22.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	28.11		
23.	Длинный кувырок с разбега	1	01.12		
24.	Стойка на голове и руках	1	05.12		
25.	Акробатические комбинации	1	08.12		
26.	Акробатические комбинации	1	12.12		
27.	Подъем переворотом махом и подъем силой	1	15.12		
28.	Упражнения на брусьях	1	19.12		
29.	Упражнения на брусьях	1	22.12		
30.	Комбинации на брусьях	1	26.12		
31.	Комбинации на брусьях.	1	29.12		
32.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1	09.01		
33.	Опорные прыжки	1	12.01		
34.	Опорный прыжок боком	1	16.01		
35.	Опорные прыжки	1	19.01		
36.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1	23.01		
Спортивные игры (волейбол) 10 ч.					
37.	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1	26.01		
38.	Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	1	30.01		
39.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	02.02		
40.	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	1	06.02		
41.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	09.02		
42.	Волейбол. Блокирование	1	13.02		
43.	Волейбол. Тактические действия.	1	16.02		
44.	Волейбол. Игра по правилам.	1	27.02		
45.	Волейбол. Игра по правилам.	1	02.03		
46.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	06.03		

Спортивные игры (баскетбол) 10 ч.					
47.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1	09.03		
48.	Баскетбол. Передачи мяча и броски мяча в баскетбольную корзину	1	13.03		
49.	Баскетбол. Штрафные броски	1	16.03		
50.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	20.03		
51.	Баскетбол. Перехват мяча	1	23.03		
52.	Баскетбол. Перехват мяча	1	27.03		
53.	Баскетбол. Нападение и защита	1	30.03		
54.	Баскетбол. Игра по правилам.	1	03.04		
55.	Баскетбол. Игра по правилам.	1	06.04		
56.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	17.04		
Легкая атлетика 12 ч.					
57.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	20.04		
58.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	24.04		
59.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	27.04		
60.	Бег на 100 метров	1	01.05		
61.	Бег на 60 метров с низкого старта и челночный бег 3*10 метров	1	04.05		
62.	Метание мяча на дальность с разбега	1	08.05		
63.	Прыжок в длину с разбега	1	11.05		
64.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	15.05		
65.	Бег на 2000 и 3000 метров	1	18.05		
66.	Эстафетный бег	1	22.05		
67.	Эстафеты скоростно-силовая подготовка	1	25.05		
68.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1	29.05		
Итого: 68ч.					

Календарно-тематическое планирование 9-Б класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Легкая атлетика 15 ч.					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	02.09		
2.	Бег на короткие дистанции	1	06.09		
3.	Бег на 100 м.	1	09.09		
4.	Бег на 60 метров с низкого старта и челночный бег 3*10 метров	1	13.09		
5.	Техника метания мяча на дальность с разбега	1	16.09		
6.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	20.09		
7.	Метание мяча на дальность с разбега	1	23.09		
8.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	27.09		
9.	Техника прыжка в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»	1	30.09		
10.	Прыжок в длину с разбега	1	04.10		
11.	Бег на 2000 и 3000 м.	1	07.10		
12.	Броски малого мяча на точность	1	18.10		
13.	Прыжки в высоту	1	21.10		
14.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	25.10		
15.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	28.10		
Спортивные игры (футбол) 6 ч.					
16.	Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	01.11		
17.	Удары по летящему мячу подъемом ноги	1	04.11		
18.	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги	1	08.11		
19.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1	11.11		

20.	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1	15.11		
21.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	18.11		
Гимнастика с элементами акробатики 15 ч.					
22.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	29.11		
23.	Длинный кувырок с разбега	1	02.12		
24.	Стойка на голове и руках	1	06.12		
25.	Акробатические комбинации	1	09.12		
26.	Акробатические комбинации	1	13.12		
27.	Подъем переворотом махом и подъем силой	1	16.12		
28.	Упражнения на брусьях	1	20.12		
29.	Упражнения на брусьях	1	23.12		
30.	Комбинации на брусьях	1	27.12		
31.	Комбинации на брусьях.	1	30.12		
32.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1	10.01		
33.	Опорные прыжки	1	13.01		
34.	Опорный прыжок боком	1	17.01		
35.	Опорные прыжки	1	20.01		
36.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1	24.01		
Спортивные игры (волейбол) 10 ч.					
37.	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1	27.01		
38.	Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	1	31.01		
39.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	03.02		
40.	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	1	07.02		
41.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	10.02		
42.	Волейбол. Блокирование	1	14.02		
43.	Волейбол. Тактические действия.	1	17.02		
44.	Волейбол. Игра по правилам.	1	28.02		
45.	Волейбол. Игра по правилам.	1	03.03		
46.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	07.03		

Спортивные игры (баскетбол) 10 ч.

47.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	1	10.03		
48.	Баскетбол. Передачи мяча и броски мяча в баскетбольную корзину	1	14.03		
49.	Баскетбол. Штрафные броски	1	17.03		
50.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	21.03		
51.	Баскетбол. Перехват мяча	1	24.03		
52.	Баскетбол. Перехват мяча	1	28.03		
53.	Баскетбол. Нападение и защита	1	31.03		
54.	Баскетбол. Игра по правилам.	1	04.04		
55.	Баскетбол. Игра по правилам.	1	07.04		
56.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	18.04		

Легкая атлетика 12 ч.

57.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	21.04		
58.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	25.04		
59.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	28.04		
60.	Бег на 100 метров	1	02.05		
61.	Бег на 60 метров с низкого старта и челночный бег 3*10 метров	1	05.05		
62.	Метание мяча на дальность с разбега	1	09.05		
63.	Прыжок в длину с разбега	1	12.05		
64.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	16.05		
65.	Бег на 2000 и 3000 метров	1	19.05		
66.	Эстафетный бег	1	23.05		
67.	Эстафеты скоростно-силовая подготовка	1	26.05		
68.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1	30.05		

Итого: 68ч.