

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования составлена на основе ООП ООО МОУ СШ № 46, программы по физической культуре предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы, М : Просвещение, 2020.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Класс/ количество часов	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого
В неделю	3	3	3	3	3	
За год	102	102	102	102	102	510

Учебно-методическое обеспечение

Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2020.

Учебники: предметная линия учебников В.И. Ляха , М.Я. Виленского. 5 - 9 классы, М: Просвещение, 2019 г.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

3. Содержание учебного предмета.

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. 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. Первая 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, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (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.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

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. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

В связи с климатическими условиями нашего региона лыжная подготовка заменяется кроссовой. Длительный бег на выносливость.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс.

Номер п/п	Тема (раздел)	Количество часов (по авторской программе)	Количество часов (скорректированное)	Контроль
1	Основы знаний	1	1	
2	Легкая атлетика	39	39	11
3	Кроссовая подготовка	11	11	1
4	Баскетбол	21	21	
5	Спортивные игры (волейбол)	16	16	
6	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	4
	Итого:	102	102	16

6 класс.

Номер п/п	Тема (раздел)	Количество часов (по авторской программе)	Количество часов (скорректированное)	Контроль
1	Основы знаний	1	1	
2	Легкая атлетика	24	24	12
3	Кроссовая подготовка	29	29	1
4	Баскетбол	17	17	

5	Спортивные игры (волейбол)	17	17	
6	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	5
	Итого:	102	102	18

7 класс.

Номер п/п	Тема (раздел)	Количество часов (по авторской программе)	Количество часов (скорректированное)	Контроль
1	Основы знаний	1	1	
2	Легкая атлетика	32	32	12
3	Кроссовая подготовка	19	19	1
4	Баскетбол	20	20	
5	Спортивные игры (волейбол)	17	17	
6	Гимнастика с элементами акробатики	13	13	5
	Итого:	102	102	18

8 класс.

Номер п/п	Тема (раздел)	Количество часов (по авторской программе)	Количество часов (скорректированное)	Контроль
1	Основы знаний	1	1	
2	Легкая атлетика	32	32	13
3	Кроссовая подготовка	19	19	1
4	Баскетбол	20	20	
5	Спортивные игры (волейбол)	17	17	

6	Гимнастика с элементами акробатики	13	13	4
	Итого:	102	102	18

9 класс.

Номер п/п	Тема (раздел)	Количество часов (по авторской программе)	Количество часов (скорректированное)	Контроль
1	Основы знаний	1	1	-
2	Легкая атлетика	30	30	11
3	Кроссовая подготовка	20	20	4
4	Баскетбол	21	21	-
5	Спортивные игры (волейбол)	16	16	-
6	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	3
	Итого:	102	102	18

Календарно-тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Примечание (планируемые виды деятельности)	Дата (план)	Дата (факт)
1	Основы знаний	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Вводный инструктаж по охране труда.	1			
2	Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Л/атлетическая эстафета с элементами ПДД.	1			
3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Л/атлетическая эстафета с элементами ПДД.	1			
4		Высокий старт. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	1			
5		Высокий старт. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	1			
6		Финальное усилие. Эстафеты.	1			
7		Финальное усилие. Эстафеты.	1	Сдача контрольных нормативов.		
8		Развитие скоростных способностей.	1			
9		Развитие скоростной выносливости.	1			
10		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		

11		Метание мяча на дальность.	1			
12		Метание мяча на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1	Сдача контрольных нормативов.		
13		Развитие силовых и координационных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
14		Развитие силовых и координационных способностей.	1			
15		Прыжок в длину с разбега.	1	Сдача контрольных нормативов.		
16		Прыжок в длину с разбега.	1			
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости. Скоростная эстафета с элементами ПДД.	1			
18		Развитие выносливости. Скоростная эстафета с элементами ПДД.	1	Сдача контрольных нормативов.		
19		Развитие силовой выносливости.	1			
20		Развитие силовой выносливости.	1			
21		Преодоление препятствий.	1			
22		Преодоление препятствий.	1			
23		Переменный бег.	1			
24		Переменный бег.	1	Сдача контрольных нормативов.		
25		Гладкий бег.	1			
26		Кроссовая подготовка.	1			
27		Кроссовая подготовка.	1	Сдача контрольных нормативов.		

28	Баскетбол	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
30		Ловля и передача мяча. Физкультминутки их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1			
31		Ловля и передача мяча. Физкультминутки их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1			
32		Ловля и передача мяча. Физкультминутки их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1			
33		Ведение мяча. Эстафета с баскетбольными мячами и элементами ПДД.	1			
34		Ведение мяча. Эстафета с баскетбольными мячами и элементами ПДД.	1			
35		Ведение мяча. Эстафета с баскетбольными мячами и элементами ПДД.	1			
36		Бросок мяча.	1			
37		Бросок мяча.	1			
38		Тактика свободного нападения.	1			
39		Тактика свободного нападения.	1			
40		Позиционное нападение.	1			

41		Позиционное нападение.	1			
42		Нападение быстрым прорывом.	1			
43		Нападение быстрым прорывом.	1			
44		Взаимодействие двух игроков.	1			
45		Взаимодействие двух игроков.	1			
46		Игровые задания.	1			
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			
48		Развитие кондиционных и координационных способностей	1	Сдача контрольных нормативов.		
49	Гимнастика	Повторный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. СУ. Основы знаний. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.	1			
50		Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1			
51		Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1			
52		Развитие гибкости. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.	1	Сдача контрольных нормативов.		
53		Развитие гибкости. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.	1			

54		Упражнения в висе и упорах.	1			
55		Упражнения в висе и упорах.	1			
56		Упражнения в висе и упорах.	1			
57		Развитие силовых способностей.	1			
58		Развитие силовых способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
59		Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.	1	Сдача контрольных нормативов.		
60		Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.	1			
61		Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
62		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
63	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
64		Прием и передача мяча. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1			
65		Прием и передача мяча. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1			
66		Прием и передача мяча. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1			

67		Нижняя подача мяча. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Эстафета с в/мячами и элементами ПДД.	1			
68		Нижняя подача мяча. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Эстафета с в/мячами и элементами ПДД.	1			
69		Нижняя подача мяча. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Эстафета с в/мячами и элементами ПДД.	1			
70		Нападающий удар.	1			
71		Нападающий удар.	1			
72		Нападающий удар.	1			
73		Развитие координационных способностей.	1			
74		Развитие координационных способностей.	1			
75		Развитие координационных способностей.	1			
76		Тактика игры.	1			
77		Тактика игры.	1			
78		Тактика игры.	1			
79	Легкая атлетика	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Преодоление препятствий.	1			
80		Преодоление препятствий.	1			
81		Развитие выносливости. Физическая нагрузка и способы её дозирования. Л/атлетическая эстафета с элементами ПДД.	1			

82		Развитие выносливости. Физическая нагрузка и способы её дозирования. Л/атлетическая эстафета с элементами ПДД.	1			
83		Переменный бег.	1	Сдача контрольных нормативов.		
84		Переменный бег.	1			
85		Длительный бег.	1			
86		Длительный бег.	1			
87		Развитие силовой выносливости.	1			
88		Гладкий бег. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).	1	Сдача контрольных нормативов.		
89		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
90		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
91		Высокий старт.	1	Сдача контрольных нормативов.		
92		Финальное усилие. Эстафеты.	1			
93		Финальное усилие. Эстафеты.	1	Сдача контрольных нормативов.		
94		Развитие скоростных способностей.	1			
95		Развитие скоростной выносливости. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.	1			
96		Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
97		Развитие скоростно-силовых	1	Сдача		

		способностей.		контрольных нормативов.		
98		Метание мяча на дальность.	1			
99		Метание мяча на дальность.	1	Сдача контрольных нормативов.		
100		Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Сдача контрольных нормативов.		
101		Прыжок в длину с разбега.	1			
102		Прыжок в длину с разбега.	1	Сдача контрольных нормативов.		

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Раздел	Тема урока	Коли чест во часо в	Примечание (планируемые виды деятельности)	Дата (план)	Дата (факт)
1	Основы знаний	Вводный инструктаж по охране труда. Древние Олимпийские игры.	1			
2	Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Л/атлетическая эстафета.	1			
3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Л/атлетическая эстафета.	1			
4		Высокий старт	1			
5		Высокий старт	1	Сдача контрольных нормативов.		
6		Финальное усилие. Эстафетный бег	1			
7		Финальное усилие. Эстафетный бег	1			
8		Развитие скоростных способностей	1			
9		Развитие скоростной выносливости	1			
10		Развитие скоростно-силовых способностей	1			
11		Метание мяча на дальность	1			
12		Метание мяча на дальность	1			
13		Развитие силовых и координационных	1	Сдача контрольных		

		способностей		нормативов.		
14		Развитие силовых и координационных способностей	1	Сдача контрольных нормативов.		
15		Прыжок в длину с разбега	1	Сдача контрольных нормативов.		
16		Прыжок в длину с разбега	1	Сдача контрольных нормативов.		
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости	1	Сдача контрольных нормативов.		
18		Развитие выносливости	1			
19		Развитие силовой выносливости	1			
20		Развитие силовой выносливости	1			
21		Преодоление препятствий	1			
22		Преодоление препятствий	1	Сдача контрольных нормативов.		
23		Переменный бег	1	Сдача контрольных нормативов.		
24		Переменный бег	1			
25		Гладкий бег	1	Сдача контрольных нормативов.		
26		Кроссовая подготовка	1			
27		Кроссовая подготовка	1			
28	Баскетбол	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			

29		Ловля и передача мяча	1			
30		Ловля и передача мяча	1			
31		Ловля и передача мяча	1			
32		Ведение мяча	1			
33		Ведение мяча	1			
34		Бросок мяча	1			
35		Бросок мяча	1			
36		Бросок мяча в движении	1			
37		Бросок мяча в движении	1			
38		Позиционное нападение	1			
39		Позиционное нападение	1			
40		Тактика свободного нападения	1			
41		Тактика свободного нападения	1			
42		Нападение быстрым прорывом	1			
43		Нападение быстрым прорывом	1			
44		Игровые задания	1	Сдача контрольных нормативов.		
45	Гимнастика	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. СУ. Основы самостраховки.	1			
46		Акробатические упражнения	1			
47		Акробатические упражнения	1	Сдача контрольных нормативов.		

48		Акробатические упражнения	1	Сдача контрольных нормативов.		
49		Повторный инструктаж по охране труда. Акробатические упражнения	1	Сдача контрольных нормативов.		
50		Развитие гибкости	1			
51		Развитие гибкости	1			
52		Упражнения в висе, равновесии	1			
53		Упражнения в висе, равновесии	1			
54		Развитие силовых способностей	1			
55		Развитие координационных способностей	1			
56		Развитие координационных способностей	1			
57		Развитие скоростно-силовых способностей	1			
58		Развитие скоростно-силовых способностей	1	Сдача контрольных нормативов.		
59	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
60		Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
61		Прием и передача мяча	1			
62		Прием и передача мяча	1			
63		Прием и передача мяча	1			
64		Прием и передача мяча	1	Сдача контрольных нормативов.		
65		Подача мяча	1			
66		Подача мяча	1			

67		Подача мяча	1	Сдача контрольных нормативов.		
68		Нападающий удар (н/у.)	1			
69		Нападающий удар (н/у.)	1			
70		Нападающий удар (н/у.)	1	Сдача контрольных нормативов.		
71		Развитие координационных способностей	1			
72		Развитие координационных способностей	1	Сдача контрольных нормативов.		
73		Тактика игры	1			
74		Тактика игры	1			
75		Тактика игры	1			
76	Кроссовая подготовка	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Преодоление препятствий	1			
77		Преодоление препятствий	1			
78		Развитие выносливости	1			
79		Развитие выносливости	1			
80		Переменный бег	1			
81		Переменный бег	1			
82		Кроссовая подготовка	1	Сдача контрольных нормативов.		
83		Кроссовая подготовка	1			
84		Развитие силовой выносливости	1			

85		Развитие силовой выносливости	1			
86		Гладкий бег	1			
87		Гладкий бег	1			
88		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			
89		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Сдача контрольных нормативов.		
90		Высокий старт	1			
91		Высокий старт	1			
92		Финальное усилие. Эстафетный бег	1			
93		Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Сдача контрольных нормативов.		
94	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей	1	Сдача контрольных нормативов.		
95		Развитие скоростной выносливости	1	Сдача контрольных нормативов.		
96		Развитие скоростно-силовых способностей	1	Сдача контрольных нормативов.		
97		Развитие скоростно-силовых способностей	1			
98		Метание мяча на дальность	1	Сдача контрольных нормативов.		
99		Метание мяча на дальность	1			
100		Развитие силовых и координационных способностей	1	Сдача контрольных нормативов.		
101		Прыжок в длину с разбега	1	Сдача контрольных нормативов.		

102		Прыжок в длину	1	Сдача контрольных нормативов.		
-----	--	----------------	---	-------------------------------------	--	--

Календарно-тематическое планирование
7 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Примечание (планируемые виды деятельности)	Дата (план)	Дата (факт)
1	Основы знаний	Вводный инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	1			
2	Легкая атлетика	Первичный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			
4		Высокий старт	1			
5		Высокий старт	1	Сдача контрольных нормативов.		
6		Финальное усилие. Эстафетный бег	1			
7		Финальное усилие. Эстафетный бег	1			
8		Развитие скоростных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
9		Развитие скоростной выносливости	1			
10		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
11		Метание мяча на дальность.	1	Сдача контрольных нормативов.		
12		Метание мяча на дальность.	1	Сдача		

				контрольных нормативов.		
13		Развитие силовых и координационных способностей.	1			
14		Развитие силовых и координационных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
15		Прыжок в длину с разбега.	1			
16		Прыжок в длину с разбега.	1			
17		Развитие выносливости.	1			
18		Развитие выносливости.	1			
19		Развитие силовой выносливости	1	Сдача контрольных нормативов.		
20		Развитие силовой выносливости	1			
21		Преодоление препятствий	1			
22		Преодоление препятствий	1			
23		Переменный бег	1			
24		Переменный бег	1	Сдача контрольных нормативов.		
25		Гладкий бег	1			
26		Кроссовая подготовка	1			
27		Кроссовая подготовка	1	Сдача контрольных нормативов.		
28	Баскетбол	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			

29		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
30		Ловля и передача мяча.	1			
31		Ловля и передача мяча.	1			
32		Ловля и передача мяча.	1	Сдача контрольных нормативов.		
33		Ведение мяча	1			
34		Ведение мяча	1			
35		Ведение мяча	1	Сдача контрольных нормативов.		
36		Бросок мяча	1			
37		Бросок мяча	1			
38		Бросок мяча в движении.	1			
39		Бросок мяча в движении.	1	Сдача контрольных нормативов.		
40		Позиционное нападение	1			
41		Позиционное нападение	1			
42		Тактика свободного нападения	1			
43		Тактика свободного нападения	1			
44		Нападение быстрым прорывом	1			
45		Нападение быстрым прорывом	1			
46		Нападение быстрым прорывом	1	Сдача контрольных нормативов.		
47		Игровые задания	1			

48	Гимнастика	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Основы самостраховки. СУ.	1			
49		Повторный инструктаж по охране труда. Основы знаний. СУ.	1			
50		Акробатические упражнения	1			
51		Акробатические упражнения	1	Сдача контрольных нормативов.		
52		Развитие гибкости	1			
53		Развитие гибкости	1	Сдача контрольных нормативов.		
54		Упражнения в висе, равновесии	1			
55		Упражнения в висе, равновесии	1			
56		Развитие силовых способностей	1	Сдача контрольных нормативов.		
57		Развитие координационных способностей	1			
58		Развитие координационных способностей	1			
59		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
60		Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
61	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
62		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
63		Прием и передача мяча.	1			
64		Прием и передача мяча.	1			

65		Прием и передача мяча.	1			
66		Прием и передача мяча.	1	Сдача контрольных нормативов.		
67		Подача мяча.	1			
68		Подача мяча.	1			
69		Подача мяча.	1	Сдача контрольных нормативов.		
70		Нападающий удар.	1			
71		Нападающий удар.	1			
72		Нападающий удар.	1	Сдача контрольных нормативов.		
73		Развитие координационных способностей	1			
74		Развитие координационных способностей	1			
75		Тактика игры.	1			
76		Тактика игры.	1			
77		Тактика игры.	1			
78	Легкая атлетика	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Преодоление препятствий	1			
79		Преодоление препятствий	1			
80		Развитие выносливости.	1			
81		Развитие выносливости.	1			
82		Переменный бег	1			
83		Переменный бег	1			

84	Кроссовая подготовка	Длительный бег	1			
85		Развитие силовой выносливости	1	Сдача контрольных нормативов.		
86		Развитие силовой выносливости	1			
87		Гладкий бег	1			
88		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			
89		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			
90		Высокий старт.	1	Сдача контрольных нормативов.		
91		Высокий старт.	1			
92		Финальное усилие. Эстафетный бег	1			
93		Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Сдача контрольных нормативов.		
94		Развитие скоростных способностей.	1			
95		Развитие скоростной выносливости	1	Сдача контрольных нормативов.		
96		Развитие скоростно-силовых способностей	1			
97		Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
98		Метание мяча на дальность.	1	Сдача контрольных нормативов.		
99		Метание мяча на дальность.	1			
100		Развитие силовых и координационных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		

101		Прыжок в длину с разбега.	1			
102		Прыжок в длину с разбега.	1	Сдача контрольных нормативов.		

Календарно-тематическое планирование
8 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Колич ество часов	Примечание (планируемые виды деятельности)	Дата (план)	Дата (факт)
1	Основы знаний	Олимпийские игры древности, как явление культуры. Вводный инструктаж по охране труда.	1			
2	Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
4		Высокий старт.	1			
5		Высокий старт.	1	Сдача контрольных нормативов.		
6		Финальное усилие. Эстафетный бег.	1			
7		Финальное усилие. Эстафетный бег.	1			
8		Развитие скоростных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
9		Развитие скоростной выносливости.	1			
10		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
11		Метание мяча на дальность.	1	Сдача контрольных нормативов.		
12		Метание мяча на дальность.	1	Сдача		

				контрольных нормативов.		
13		Развитие силовых и координационных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
14		Развитие силовых и координационных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
15		Прыжок в длину с разбега.	1	Сдача контрольных нормативов.		
16		Прыжок в длину с разбега.	1			
17		Развитие выносливости.	1	Сдача контрольных нормативов.		
18		Развитие выносливости.	1			
19		Развитие силовой выносливости.	1			
20		Развитие силовой выносливости.	1	Сдача контрольных нормативов.		
21		Преодоление препятствий.	1			
22		Преодоление препятствий.	1			
23		Переменный бег.	1			
24		Переменный бег.	1			
25		Гладкий бег.	1			
26		Длительный бег.	1	Сдача контрольных нормативов.		
27		Длительный бег.	1			
28	Баскетбол	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Стойки и передвижения, повороты,	1			

		остановки.				
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
30		Ловля и передача мяча.	1			
31		Ловля и передача мяча.	1			
32		Ловля и передача мяча.	1	Сдача контрольных нормативов.		
33		Ведение мяча.	1			
34		Ведение мяча.	1			
35		Ведение мяча.	1	Сдача контрольных нормативов.		
36		Бросок мяча.	1			
37		Бросок мяча.	1			
38		Бросок мяча в движении.	1			
39		Бросок мяча в движении.	1	Сдача контрольных нормативов.		
40		Позиционное нападение.	1			
41		Позиционное нападение.	1			
42		Тактика свободного нападения.	1			
43		Тактика свободного нападения.	1			
44		Нападение быстрым прорывом.	1			
45		Нападение быстрым прорывом.	1			
46		Нападение быстрым прорывом.	1	Сдача контрольных нормативов.		

47		Игровые задания.	1			
48	Гимнастика	Повторный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1			
49		СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1			
50		Акробатические упражнения.	1			
51		Акробатические упражнения.	1			
52		Развитие гибкости.	1			
53		Развитие гибкости.	1			
54		Упражнения в висе, равновесии.	1			
55		Упражнения в висе, равновесии.	1			
56		Развитие силовых способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
57		Развитие координационных способностей.	1			
58		Развитие координационных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
59		Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
60		Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
61	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
62		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
63		Прием и передача мяча.	1			

64		Прием и передача мяча.	1			
65		Прием и передача мяча.	1			
66		Прием и передача мяча.	1	Сдача контрольных нормативов.		
67		Подача мяча.	1			
68		Подача мяча.	1			
69		Подача мяча.	1	Сдача контрольных нормативов.		
70		Нападающий удар.	1			
71		Нападающий удар.	1			
72		Нападающий удар.	1	Сдача контрольных нормативов.		
73		Развитие координационных способностей.	1			
74		Развитие координационных способностей.	1			
75		Тактика игры.	1			
76		Тактика игры.	1			
77		Тактика игры.	1			
78	Легкая атлетика	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Преодоление препятствий.	1			
79		Преодоление препятствий.	1			
80		Развитие выносливости.	1			
81		Развитие выносливости.	1	Сдача контрольных нормативов.		

82		Переменный бег.	1			
83		Переменный бег.	1			
84	Кроссовая подготовка	Длительный бег.	1			
85		Развитие силовой выносливости.	1	Сдача контрольных нормативов.		
86		Развитие силовой выносливости.	1	Сдача контрольных нормативов.		
87		Гладкий бег.	1	Сдача контрольных нормативов.		
88		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
89		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
90		Высокий старт.	1			
91		Высокий старт.	1			
92		Финальное усилие. Эстафетный бег.	1			
93		Финальное усилие. Эстафетный бег.	1			
94		Развитие скоростных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
95		Развитие скоростной выносливости.	1			
96		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
97		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
98		Метание мяча на дальность.	1	Сдача контрольных нормативов.		

99		Метание мяча на дальность.	1	Сдача контрольных нормативов.		
100		Развитие силовых и координационных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
101		Прыжок в длину с разбега.	1	Сдача контрольных нормативов.		
102		Прыжок в длину с разбега.	1	Сдача контрольных нормативов.		

Календарно-тематическое планирование
9 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Примечание (планируемые виды деятельности)	Дата (план)	Дата (факт)
1	Основы знаний	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Вводный инструктаж по охране труда.	1			
2	Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
4		Высокий старт. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	1			
5		Высокий старт. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	1			
6		Низкий старт. Финальное усилие.	1			
7		Низкий старт. Финальное усилие.	1			
8		Развитие скоростных способностей.	1			
9		Развитие скоростной выносливости.	1			
10		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
11		Метание мяча на дальность.	1			

12		Метание мяча на дальность.	1	Сдача контрольных нормативов.		
13		Развитие силовых и координационных способностей.	1			
14		Развитие силовых и координационных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
15		Прыжок в длину с разбега.	1			
16		Прыжок в длину с разбега.	1	Сдача контрольных нормативов.		
17		Развитие выносливости.	1			
18		Развитие выносливости.	1			
19		Развитие силовой выносливости.	1			
20		Развитие силовой выносливости.	1	Сдача контрольных нормативов.		
21		Преодоление препятствий.	1			
22		Преодоление препятствий.	1			
23		Переменный бег.	1			
24		Переменный бег.	1			
25		Гладкий бег.	1			
26		Длительный бег.	1	Сдача контрольных нормативов.		
27		Длительный бег.	1			
28	Баскетбол	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Стойки и передвижения, повороты,	1			

		остановки.				
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
30		Ловля и передача мяча.	1			
31		Ловля и передача мяча.	1			
32		Ловля и передача мяча.	1	Сдача контрольных нормативов.		
33		Ведение мяча.	1			
34		Ведение мяча.	1			
35		Ведение мяча.	1	Сдача контрольных нормативов.		
36		Бросок мяча.	1			
37		Бросок мяча.	1			
38		Бросок мяча в движении.	1			
39		Бросок мяча в движении.	1	Сдача контрольных нормативов.		
40		Позиционное нападение.	1			
41		Позиционное нападение.	1			
42		Тактика свободного нападения.	1			
43		Тактика свободного нападения.	1	Сдача контрольных нормативов.		
44		Нападение быстрым прорывом.	1			
45		Нападение быстрым прорывом.	1			
46		Нападение быстрым прорывом.	1	Сдача контрольных		

				нормативов.		
47		Игровые задания.	1			
48		Игровые задания.	1			
49	Гимнастика	Повторный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1			
50		СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1			
51		Акробатические упражнения.	1			
52		Акробатические упражнения.	1			
53		Развитие гибкости.	1	Сдача контрольных нормативов.		
54		Развитие гибкости.	1			
55		Упражнения в висе, равновесии.	1			
56		Упражнения в висе, равновесии.	1			
57		Развитие силовых способностей.	1			
58		Развитие силовых способностей.	1			
59		Развитие координационных способностей.	1			
60		Развитие координационных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
61		Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
62		Развитие скоростно-силовых способностей.	1			

63	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
65		Прием и передача мяча.	1			
66		Прием и передача мяча.	1			
67		Прием и передача мяча.	1	Сдача контрольных нормативов.		
68		Подача мяча.	1			
69		Подача мяча.	1			
70		Подача мяча.	1	Сдача контрольных нормативов.		
71		Нападающий удар.	1			
72		Нападающий удар.	1			
73		Нападающий удар.	1	Сдача контрольных нормативов.		
74		Развитие координационных способностей.	1			
75		Развитие координационных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
76		Тактика игры.	1			
77		Тактика игры.	1			
78		Тактика игры.	1			
79	Легкая атлетика	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Преодоление препятствий.	1			
80		Преодоление препятствий.	1			

81		Развитие выносливости.	1			
82		Развитие выносливости.	1			
83	Кроссовая подготовка	Длительный бег.	1			
84		Развитие силовой выносливости.	1			
85		Развитие силовой выносливости.	1			
86		Гладкий бег.	1			
87		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1			
88		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Сдача контрольных нормативов.		
89		Высокий старт.	1			
90		Высокий старт.	1	Сдача контрольных нормативов.		
91		Финальное усилие. Эстафетный бег.	1			
92		Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Сдача контрольных нормативов.		
93		Развитие скоростных способностей.	1	Сдача контрольных нормативов.		
94		Развитие скоростных способностей.	1			
95		Развитие скоростной выносливости.	1			
96		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сдача контрольных нормативов.		
97		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сдача контрольных нормативов.		

98		Метание мяча на дальность.	1			
99		Метание мяча на дальность.	1	Сдача контрольных нормативов.		
100		Развитие силовых и координационных способностей.	1			
101		Прыжок в длину с разбега.	1	Сдача контрольных нормативов.		
102		Прыжок в длину с разбега.	1			

Приложения к программе.

Показатели уровня физической подготовленности учащихся 5-го класса.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,0	5,5	6,0	5,1	5,6	6,1
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,2	9,7	10,2	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину с места, см	145	135	125	135	125	115
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	4	3	2	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	13	10	7
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	18	15	12	16	13	10
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.50	6.10	6.30	6.05	6.25	6.45

Показатели уровня физической подготовленности учащихся 6-го класса.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	4,9	5,4	5,9	5,0	5,5	6,0
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,3	8,8	9,3	8,8	9,3	9,8
Прыжок в длину с места, см	190	175	160	170	155	140
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	9	6	4	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	20	15	9
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	23	18	14	20	17	14
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+10	+7	+4	+16	+11	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	4.30	5.15	6.00	5.10	5.55	6.40

Показатели уровня физической подготовленности учащихся 7-го класса.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	4,8	5,3	5,8	5,0	5,5	6,0
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,3	8,8	9,3	8,7	9,2	9,7
Прыжок в длину с места, см	200	185	170	180	165	150
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	10	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	-	-	-	20	15	10
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, ± см	+9	+7	+4	+18	+13	+8
Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	24	19	15	21	18	14
Бег на 1000 м, мин., сек.	4.15	5.00	5.45	5.00	5.45	6.30

Показатели уровня физической подготовленности учащихся 8-го класса.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	4,6	5,1	5,6	4,9	5,4	5,9
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,0	8,5	9,0	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места, см	210	195	180	190	175	160
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	11	8	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	-	-	-	18	14	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, ± см	+11	+8	+5	+20	+15	+9
Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	24	20	16	22	19	15
Бег на 1000 м, мин., сек.	4.00	4.45	5.30	4.50	5.35	6.20

Показатели уровня физической подготовленности учащихся 9-го класса.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	4,5	5,0	5,5	4,8	5,30	5,8
Челночный бег 3×10 м, сек.	7,8	8,2	8,6	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места, см	220	205	190	195	180	165
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	12	9	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	-	-	-	22	18	14
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, ± см	+12	+9	+5	+20	+15	+9
Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	28	22	18	24	21	16
Бег на 1000 м, мин., сек.	3.45	4.30	5.15	4.40	5.25	6.10