

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 34 с углубленным изучением отдельных предметов имени
Е.А. Зубчанинова» городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
предметников
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2019г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
_____ В.В.Барышникова
« ____ » _____ 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школа № 34
_____ Л.Ю. Радаев
Приказ № _____
« ____ » _____ 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5-9 классов
на 2019 - 2020 учебный год**

Самара 2019г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, сил 1,1 и гибкости);

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической

культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщать знания увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

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 их с помощью особенностей 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

3.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 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.

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и кроссовой подготовке.

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.

Организуемые 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).

Кроссовая подготовка:

Овладение техники бега на выносливость, кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты и круговая тренировка.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Спринтерский бег: высокий старт от 15 до 30 м, бег с ускорением от 30 до 50 м, скоростной бег до 50 м, обучение бегу на результат 60 м. **Длительный бег:** бег в равномерном темпе до 15 минут, бег на 1200 м. Правила поведения при пожаре. **Выносливость:** кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. **Развитие скоростных способностей:** эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. **На развитие координационных способностей:** челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча.

в горизонтальную цель (1Х1) с расстояния 8-10 м.

Метание на дальность: метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м, с 4-5 шагов заданное расстояние. Броски набивного мяча (2 кг)

двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту..
Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопком ладонями после приседания.

Развитие выносливости., силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры:

Баскетбол.

Стоки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком., лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

Ведение мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.6 м

Техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойку приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по правилам.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 - классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний;
- степень владения двигательными умениями и навыками;
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность;
- выполнение учебных нормативов;
- оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

Учитель должен:

- обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры;
- опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.
- должен учитывать интересы и склонности детей.

4. Тематическое планирование по физической культуре в 5-х классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	68
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Спортивные игры (Волейбол)	23
1.5	Спортивные игры (Баскетбол)	10
2.	Вариативная часть	34
2.1	Спортивные игры (Волейбол)	4
2.2	Кроссовая подготовка	30
	Итого	102

Сетка часов

№	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1	Лёгкая атлетика	8			13	21
2	Кроссовая подготовка	8	7	10	5	30
3	Спортивные игры (баскетбол)			10		10
4	Гимнастика с элементами акробатики		14			14
5	Спортивные игры (волейбол)	11		10	6	27
Итого		27	21	30	24	102

**5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.**

№ п/п	№ урока в теме	Дата проведения		Тема раздела/ тема урока
		По плану	По факту	
1	1			I Четверть-27ч.
				Легкая атлетика-8ч.
				Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Режим дня и его основное содержание. История физической культуры.
2	2			Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15м. Челночный бег 3х10м.
3	1			Кроссовая подготовка-8ч.
				<i>Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки.</i> Олимпийские игры древности. Равномерный бег 8 мин.
4	3			Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 метров. Тестирование челночного бега 3х10м.
5	4			Спринтерский бег. Бег с ускорением от 30 до 40м. Тестирование бега на 60м с высокого старта.
6	2			Смешанное передвижение. Развитие выносливости.
7	5			Метание малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростных способностей.
8	6			Тестирование метания малого мяча на дальность. Развитие координационных способностей
9	3			Бег в равномерном темпе 12 мин. Развитие выносливости. Подвижная игра.
10	7			Прыжок в длину с разбега. Развитие координационных способностей.
11	8			Тестирование прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.
12	4			Бег в равномерном темпе 14 минут. Развитие силовых способностей.
13	1			Спортивные игры (волейбол) -11ч.
				<i>Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.</i> История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Подвижная игра.
14	2			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие скоростных способностей.
15	5			Смешанное передвижение. Подвижная игра. Развитие выносливости.
16	3			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.

17	<u>4</u>			Тестирование прыжка в длину с места. Передача мяча сверху и снизу в парах. Подвижная игра.
18	6			Бег в равномерном темпе 15 минут. Подвижная игра. Развитие выносливости.
19	<u>5</u>			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Развитие скоростных способностей.
20	<u>6</u>			Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Развитие координационных способностей.
21	7			Бег в равномерном темпе 15 минут. Развитие скоростных способностей.
22	<u>7</u>			Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
23	<u>8</u>			Круговая тренировка. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
24	8			Тестирование бега на выносливость 1000м. Подвижная игра.
25	<u>9</u>			Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Эстафеты.
26	<u>10</u>			Тестирование передачи мяча снизу над собой. Развитие скоростных способностей.
27	<u>11</u>			Эстафеты с мячом и без мяча. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.
28	1			II Четверть-21ч.
				Гимнастика-14ч
				<i>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</i> Строевая подготовка. Развитие силовых способностей.
29	2			Кувырок вперед, назад; Стойка на лопатках. Подвижная игра.
30	1			Кроссовая подготовка – 7ч.
				Смешанное передвижение. Развитие выносливости.
31	3			Кувырок вперед, назад - на технику исполнения. Стойка на лопатках.
32	4			Строевые упражнения. Стойка на лопатках - на технику исполнения. Подвижная игра.
33	2			Бег в равномерном темпе 14 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра.
34	5			Строевые упражнения. Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно). Подвижная игра.
35	6			Выполнение акробатических упражнений – на технику исполнения. Подвижная игра.
36	3			Бег в равномерном темпе 14 минут. Подвижная игра. Развитие выносливости.
37	7			Строевые упражнения. Висы и упоры. Подвижная игра.
38	8			Строевые упражнения. Тестирование виса на время. Подвижная игра.
39	4			Бег в равномерном темпе 14 минут. Подвижная игра. Развитие выносливости.
40	9			Тестирование подтягивания в висе и поднимание туловища. Развитие координационных способностей.

41	10			Висы и упоры. Страховка и помощь во время занятий. Подвижная игра.
42	5			Бег в равномерном темпе 15 минут. Подвижная игра.
43	11			Прыжки через скакалку. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.
44	12			Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин. Подвижная игра. Эстафеты.
45	6			Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра.
46	13			Комбинация из освоенных элементов техники. Тестирование наклона вперед из положения сидя.
47	14			Комбинация из освоенных элементов техники. Тестирование броска баскетбольного мяча сидя из-за головы.
48	7			Тестирование бега на выносливость 1000м. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
49	<u>1</u>			III Четверть – 30ч.
				Спортивные игры: Баскетбол-10ч.
				Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.
50	<u>2</u>			Стойка игрока. Повороты без мяча и с мячом. Развитие скоростных способностей.
51	1			Кроссовая подготовка -10ч.
				Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки в зимнее время. Преодоление препятствий.
52	<u>3</u>			Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.
53	<u>4</u>			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
54	2			Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.
55	<u>5</u>			Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча по прямой.
56	<u>6</u>			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Тестирование броска мяча в кольцо.
57	3			Смешанное передвижение. Подвижная игра. Развитие скоростных способностей.
58	<u>7</u>			Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок двумя руками с места в кольцо.
59	<u>8</u>			Ведение мяча с изменением направления – на технику исполнения. Бросок одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.
60	4			Смешанное передвижение. Подвижная игра Развитие скоростных способностей.
61	<u>9</u>			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

62	<u>10</u>			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.
63	5			Переменный бег – 15 минут. Развитие координационных способностей.
64	<u>1</u>			Спорт. игры (волейбол)-10ч. Стойка игрока. Основные приемы игры в волейбол. История и правила игры в волейбол. Подвижная игра.
65	<u>2</u>			Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
66	6			Переменный бег – 15 минут. Подвижная игра.
67	<u>3</u>			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
68	<u>4</u>			Тестирование передачи мяча сверху над собой. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.
69	7			Переменный бег – 12мин. Подвижная игра. Развитие скоростных способностей.
70	<u>5</u>			Освоение техники нижней прямой подачи. Передача сверху и снизу в парах. Эстафеты.
71	<u>6</u>			Освоение техники нижней прямой подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
72	8			История физической культуры. Бег 1000 м без учета времени. Развитие выносливости.
73	<u>7</u>			Тестирование передачи мяча снизу над собой. Освоение техники прямого нападающего удара.
74	<u>8</u>			Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.
75	9			Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие координационных способностей.
76	<u>9</u>			Тестирование броска баскетбольного мяча сидя из-за головы. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.
77	<u>10</u>			Тестирование передачи мяча сверху и снизу в парах. Прямой нападающий удар.
78	10			Тестирование бега на выносливость 1000м. Подвижная игра.
79	1			IV Четверть-24ч. Легкая атлетика-13ч. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Характеристика травм.
80	2			Тестирование подтягивания и подъем туловища из положения лежа. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
81	<u>1</u>			Спорт. игры: Волейбол-6ч. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
82	3			Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра.
83	4			Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места.

84	<u>2</u>			Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
85	<u>3</u>			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Верхняя прямая подача.
86	5			Тестирование прыжка в длину с места. Челночный бег.
87	<u>4</u>			Тестирование передачи мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Игра по правилам мини-волейбола.
88	<u>5</u>			Передача мяча сверху и снизу в тройках. Прямой нападающий удар. Игра по правилам мини-волейбола.
89	1			Кроссовая подготовка – 5ч.
				Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Переменный бег – 15 минут. Подвижная игра.
90	6			Спринтерский бег. Тестирование челночного бега 3х10м. Полоса препятствий.
91	7			Спринтерский бег. Бег с ускорением от 30 до 40м. Развитие скоростных способностей.
92	2			Тестирование равномерного бега 500м (д), 800 м (м). Эстафеты. Подвижная игра.
93	8			Тестирование бега на 60м с высокого старта. Развитие скоростных способностей.
94	9			Овладение техникой длительного бега на 1000 м. Метание малого мяча.
95	3			Бег в равномерном темпе до 15 минут. Эстафеты с мячом и без мяча.
96	10			Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с мячом без мяча. Подвижная игра.
97	11			Тестирование метания малого мяча на дальность. Подвижная игра.
98	4			Кросс до 12 мин. Подвижная игра. Развитие выносливости.
99	12			Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/а.
100	13			Тестирование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.
101	5			Тестирование бега на выносливость 1000м. Подвижная игра.
102	<u>6</u>			Эстафеты. Подвижная игра. Задание на лето. Итоги года.

4. Тематическое планирование по физической культуре в 6-х классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	4
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9
1.4	Спортивные игры (Волейбол)	15
1.5	Спортивные игры (Баскетбол)	19
2.	Вариативная часть	34
2.1	Спортивные игры (Баскетбол)	4
2.2	Кроссовая подготовка	30

Сетка часов

№	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1	Знания о физической культуре	1	1	1	1	4
2	Лёгкая атлетика	8			13	21
3	Кроссовая подготовка	8	7	10	5	30
4	Спортивные игры (баскетбол)	10	4	9		23
5	Гимнастика с элементами акробатики		9			9
6	Спортивные игры (волейбол)			10	5	15
Итого		27	21	30	24	102

5.Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся

6 классов – 3 часа в неделю.

№ п/п	№ урока в теме	Дата проведения		Тема раздела/ тема урока
		по плану	по факту	
1	1			I Четверть-27ч.
				Знания о физической культуре 1ч.
				Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
2	<u>1</u>			Легкая атлетика-8ч.
				Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15м. Челночный бег 3х10м.
3	<u>2</u>			Спринтерский бег. Бег с ускорением до 30м. Тестирование челночного бега 3х10м.
4	1			Кроссовая подготовка-8ч.
				Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Медленный бег с изменением направления по сигналу.
5	<u>3</u>			Спринтерский бег. Бег с ускорением от 30 до 40м. Тестирование бега на 60м с высокого старта.
6	<u>4</u>			Метание малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростных способностей.
7	2			Смешанное передвижение. Развитие выносливости.
8	<u>5</u>			Тестирование метания малого мяча на дальность. Развитие координационных способностей.
9	<u>6</u>			Бег с ускорением до 30м. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.
10	3			Равномерный бег 15минут. Подвижная игра. Развитие выносливости.
11	<u>7</u>			Тестирование прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.
12	<u>8</u>			Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением до 50м. Эстафеты.
13	4			Кросс до 15минут. Подвижная игра. Развитие выносливости.
14	<u>1</u>			Баскетбол- 10ч.
				Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча.
15	<u>2</u>			Остановка двумя шагами и прыжком. Освоение техники ведения мяча с изменением направления.
16	5			Равномерный бег 15 минут. Эстафеты с мячом и без мяча.
17	<u>3</u>			Освоение техники ведения мяча с изменением направления. Игра по правилам мини-баскетбола.

18	<u>4</u>		Освоение техники ловли и передач мяча на месте, и в движении.
19	6		Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.
20	<u>5</u>		Освоение техники ловли и передач мяча на месте, и в движении. Игра по правилам мини-баскетбола.
21	<u>6</u>		Тестирование прыжка в длину с места. Броски мяча в корзину, стоя на месте.
22	7		Равномерный бег 15 минут. Эстафеты с предметами.
23	<u>7</u>		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
24	<u>8</u>		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие скоростных способностей.
25	8		Тестирование бега на выносливость 1000м. Развитие выносливости.
26	<u>9</u>		Тестирование броска мяча в кольцо. Позиционное нападение с изменением позиций.
27	<u>10</u>		Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам мини-баскетбола.
28	1		II четверть-21ч.
			Знания о физической культуре - 1ч.
			Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и телосложения.
29	<u>1</u>		Баскетбол – 4ч.
			Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в корзину стоя на месте.
30	<u>2</u>		Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча в корзину после ведения.
31	1		Кроссовая подготовка – 7ч.
			Смешанное передвижение. Развитие выносливости.
32	<u>3</u>		Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.
33	<u>4</u>		Тестирование броска баскетбольного мяча сидя из-за головы. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.
34	2		Бег в равномерном темпе 14 минут. Развитие координационных способностей.
35	<u>1</u>		Гимнастика- 9ч.
			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.
36	<u>2</u>		Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад; Стойка на лопатках. Подвижная игра.
37	3		Бег в равномерном темпе 15 минут. Развитие выносливости.
38	<u>3</u>		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - на технику исполнения. Развитие силовых способностей.
39	<u>4</u>		Строевые упражнения. Мост (с помощью и самостоятельно). Подвижная игра.
40	4		Кросс 15 минут. Развитие координационных способностей.

41	<u>5</u>			Мост (с помощью и самостоятельно) - на технику исполнения. Висы и упоры.
42	<u>6</u>			Строевые упражнения. Тестирование виса на время. Подвижная игра.
43	5			Бег с изменением направления по сигналу. Развитие координационных способностей.
44	<u>7</u>			Тестирование подтягивания в висе и поднимание туловища. Основы выполнения гимнастических упражнений.
45	<u>8</u>			Прыжки через скакалку. Эстафеты. Помощь и страховка.
46	6			Смешанное передвижение. Развитие координационных способностей.
47	<u>9</u>			Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин. Правила самоконтроля. Эстафеты.
48	7			Тестирование бега на выносливость 1000м. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
49	1			III четверть – 30 ч.
				Знания о физической культуре 1ч.
				Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Физическая культура в современном обществе. Закаливание организма. Самонаблюдение и самоконтроль.
50	<u>1</u>			Баскетбол – 9ч.
				Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой.
51	<u>2</u>			Броски мяча в парах на точность. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
52	1			Кроссовая подготовка-10 ч
				Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки в зимнее время. Кросс до 15 мин.
53	<u>3</u>			Бросок одной рукой в корзину без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.
54	<u>4</u>			Ловля и передача мяча в тройках. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.
55	2			Переменный бег – 15минут. Развитие выносливости.
56	<u>5</u>			Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника. Штрафной бросок.
57	<u>6</u>			Тестирование броска мяча в кольцо. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
58	3			Переменный бег – 13минут. Эстафеты с мячом и без мяча.
59	<u>7</u>			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам мини - баскетбола.
60	<u>8</u>			Ведение мяча с изменением направления – на технику исполнения. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
61	4			Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.
62	<u>9</u>			Ловля и передача мяча в тройках. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.
63	<u>1</u>			Волейбол- 10ч.
				Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

64	5			Бег в равномерном темпе 14 минут. Подвижная игра. Развитие выносливости.
65	<u>2</u>			Стойка игрока. Передача мяча сверху в парах на точность. Передача мяча над собой.
66	<u>3</u>			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Развитие скоростных способностей.
67	6			Бег в равномерном темпе 14 мин. Эстафеты с мячом и без мяча.
68	<u>4</u>			Передача мяча над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
69	<u>5</u>			Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача.
70	7			Бег в равномерном темпе 14 минут. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.
71	<u>6</u>			Тестирование броска баскетбольного мяча сидя из-за головы. Эстафеты. Игра по правилам волейбола.
72	<u>7</u>			Тестирование передачи мяча снизу над собой. Развитие скоростных способностей.
73	8			Смешанное передвижение. Эстафеты с мячом и без мяча.
74	<u>8</u>			Тестирование передачи мяча сверху над собой. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.
75	<u>9</u>			Тестирование подтягивания и подъем туловища из положения лежа. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.
76	9			Бег в равномерном темпе 15 минут. Подвижная игра.
77	<u>10</u>			Тестирование передачи мяча сверху и снизу в парах. Прямой нападающий удар.
78	10			Тестирование бега на выносливость 1000м. Подвижная игра.
79	1			IV Четверть- 24ч.
				Знания о физической культуре 1 ч.
				Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
80	<u>1</u>			Легкая атлетика-13ч.
				Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафеты с предметами.
81	<u>2</u>			Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места.
82	<u>1</u>			Спортивные игры: Волейбол-5ч.
				Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Эстафеты. Игра по правилам волейбола.
83	<u>3</u>			Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра.
84	<u>4</u>			Тестирование прыжка в длину с места. Челночный бег 3х 10м.
85	<u>2</u>			Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин. Верхняя прямая подача. Игра по правилам волейбола.
86	<u>3</u>			Тестирование передачи мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.
87	<u>5</u>			Спринтерский бег. Тестирование челночного бега 3х10м. Полоса препятствий.
88	<u>4</u>			Передача мяча сверху и снизу в тройках. Прямой нападающий удар. Игра по правилам мини-волейбола.

89	<u>5</u>			Освоение тактики игры. Верхняя прямая подача. Игра по правилам мини-волейбола.
90	1			Кроссовая подготовка – 5ч.
				Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Переменный бег – 15 минут. Подвижная игра.
91	<u>6</u>			Спринтерский бег. Бег с ускорением от 30 до 40м. Развитие скоростных способностей.
92	<u>7</u>			Тестирование бега на 60м с высокого старта. Развитие скоростных способностей.
93	2			Кросс до 12 мин. Подвижная игра. Развитие выносливости.
94	<u>8</u>			Овладение техникой длительного бега на 1000 м. Метание малого мяча.
95	<u>9</u>			Тестирование метания малого мяча на дальность. Подвижная игра.
96	3			Бег в равномерном темпе до 15 минут. Эстафеты с мячами и без них.
97	<u>10</u>			Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/а.
98	<u>11</u>			Тестирование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.
99	4			Тестирование бега на выносливость 1000м. Подвижная игра.
100	<u>12</u>			Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением до 50м. Эстафеты.
101	<u>13</u>			Полоса препятствий. Подвижная игра. Развитие скоростных способностей
102	5			Эстафеты. Подвижная игра. Задание на лето. Итоги года.

4. Тематическое планирование по физической культуре в 7-х классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	26
1.3	Гимнастика	14
1.4	Спортивные игры (Волейбол)	18
1.5	Спортивные игры (Баскетбол)	10
2.	Вариативная часть	34
2.1	Кроссовая подготовка	34

Сетка часов

№	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2	Лёгкая атлетика	10			16	26
3	Кроссовая подготовка	9	7	10	8	34
4	Спортивные игры (баскетбол)			10		10
5	Гимнастика		14			14
6	Спортивные игры (волейбол)	8		10		18
Итого		27	21	30	24	102

**5.Календарно – тематическое планирование по физической культуре для
учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.**

№ п/п	№ урока в теме	Дата проведения		Тема раздела/ тема урока
		по плану	по факту	
1	1			I Четверть-27ч.
				Легкая атлетика-10ч.
				Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а. Первая помощь и самопомощь во время занятии ф.к. и с.
2	2			Высокий старт от 30 до 40м.
3	1			Кроссовая подготовка-9ч.
				Инструктаж по Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе до 15мин.
4	3			Тестирование челночного бега 3х10м.
5	4			Тестирование бега на 60м с высокого старта.
6	2			Бег в равномерном темпе до 15мин.
7	5			Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.
8	6			Тестирование прыжка в длину с разбега.
9	3			Бег в равномерном темпе до 15мин.
10	7			Метание теннисного мяча на дальность.
11	8			Тестирование метания теннисного мяча на дальность.
12	4			Бег в равномерном темпе до 18 мин.
13	9			Полоса препятствий.
14	10			Тестирование бега на 1500м (м),1000м (д).
15	5			Бег в равномерном темпе до 18 мин.
16	1			Спортивные игры (волейбол)-9ч.
				Т.Б. на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.
17	2			Ходьба, бег и выполнение заданий.
18	6			Кросс до 16 мин.
19	3			Передача мяча в тройках.
20	4			Передача мяча в парах на месте и в движении.
21	7			Бег в равномерном темпе до 18 мин.
22	5			Тестирование броска набивного мяча сидя из-за головы.

23	<u>6</u>			Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.
24	8			Бег в равномерном темпе до 18 мин.
25	<u>7</u>			Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.
26	<u>8</u>			Тестирование передачи мяча сверху и снизу в парах.
27	9			Тестирование бега на выносливость 1000м.
28	<u>1</u>			II Четверть-21ч.
				Гимнастика-14ч.
				Т.Б. на уроках гимнастики. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.
29	<u>2</u>			Кувырок вперед и назад; Стойка на лопатках.
30	1			Кроссовая подготовка-7ч.
				Бег в равномерном темпе до 15 мин.
31	<u>3</u>			Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост».
32	<u>4</u>			Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост» - на технику исполнения.
33	2			Бег в равномерном темпе до 15 мин.
34	<u>5</u>			Акробатическая комбинация из освоенных элементов.
35	<u>6</u>			Подтягивание и подъём туловища из положения лежа за 1 мин. Упражнение в висах и упорах.
36	3			Бег в равномерном темпе до 15 мин.
37	<u>7</u>			Тестирование подтягивания и поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.
38	<u>8</u>			Прыжки через скакалку. Вредные привычки.
39	4			Кросс до 15 мин.
40	<u>9</u>			Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин.
41	<u>10</u>			Опорный прыжок.
42	5			Бег в равномерном темпе до 15 мин.
43	<u>11</u>			Лазанье по канату.
44	<u>12</u>			Тестирование наклона вперед из положения стоя.
45	6			Бег в равномерном темпе до 16 мин.
46	<u>13</u>			Тестирование виса на время.
47	<u>14</u>			Гимнастическая полоса препятствий.
48	7			Тестирование бега на выносливость 1000м.
49	<u>1</u>			III Четверть-30ч.
				Спортивные игры (баскетбол)-10ч.
				Т.Б. на уроках баскетбола. Личная гигиена. Рациональное питание.
50	<u>2</u>			Обучение технике движений.
51	1			Кроссовая подготовка-10ч.

				Инструктаж по Т.Б. на открытых площадках в зимнее время. Бег в равномерном темпе до 15 мин.
52	<u>3</u>			Ловля и передача мяча на месте и в движении.
53	<u>4</u>			Перемещения в стойке, остановка, поворот и ускорение.
54	2			Бег в равномерном темпе до 18 мин.
55	<u>5</u>			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.
56	<u>6</u>			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
57	3			Бег в равномерном темпе до 18 мин.
58	<u>7</u>			Ведение мяча с изменением направления - на технику исполнения.
59	<u>8</u>			Броски одной и двумя руками с места и в движении.
60	4			Переменный бег до 18 мин.
61	<u>9</u>			Тестирование броска мяча в кольцо.
62	<u>10</u>			Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.
63	5			Бег в равномерном темпе до 18 мин.
64	<u>1</u>			Спортивные игры (волейбол)-10ч. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача.
65	<u>2</u>			Прием мяча снизу на месте и после перемещения.
66	6			Переменный бег до 18 мин.
67	<u>3</u>			Тестирование передачи мяча снизу над собой.
68	<u>4</u>			Прием мяча снизу через сетку. Нижняя прямая подача.
69	7			Бег в равномерном темпе до 18 мин.
70	<u>5</u>			Игровые упражнения с набивным мячом.
71	<u>6</u>			Тестирование броска набивного мяча сидя из-за головы.
72	8			Бег в равномерном темпе до 18 мин.
73	<u>7</u>			Верхняя прямая подача.
74	<u>8</u>			Прямой нападающий удар.
75	9			Кросс до 17 мин.
76	<u>9</u>			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
77	<u>10</u>			Учебная игра по правилам волейбола.
78	10			Тестирование бега на выносливость 1000м.
79	1			IV Четверть-24ч. Лёгкая атлетика-16ч. Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а. Здоровье и здоровый образ жизни.
80	2			Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
81	1			Кроссовая подготовка-8ч. Бег в равномерном темпе до 15 мин.

82	3			Прыжок в высоту.
83	4			Тестирование прыжка в высоту.
84	2			Бег в равномерном темпе до 16 мин.
85	5			Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин.
86	6			Тестирование наклона вперед из положения стоя.
87	3			Бег в равномерном темпе до 15 мин.
88	7			Тестирование подтягивания и подъём туловища из положения лежа за 1 мин.
89	8			Тестирование прыжка в длину с места.
90	4			Бег в равномерном темпе до 15 мин.
91	9			Тестирование челночного бега 3x10м.
92	10			Тестирование бега на 60 м с высокого старта.
93	5			Кросс до 15 мин.
94	11			Тестирование полосы препятствий.
95	12			Тестирование метания теннисного мяча на дальность.
96	6			Бег в равномерном темпе до 15 мин.
97	13			Прыжок в длину с разбега.
98	14			Тестирование прыжка в длину с разбега.
99	7			Тестирование бега на выносливость 1000м.
100	15			Тестирование бега на 1500(м), 1000м (д)
101	16			Подвижные игры и эстафеты.
102	8			Переменный бег до 20 мин. Итоги года. Задание на лето.

4. Тематическое планирование по физической культуре в 8-х классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	20
1.3	Гимнастика	12
1.4	Спортивные игры (Волейбол)	21
1.5	Спортивные игры (Баскетбол)	9
1.6	Кроссовая подготовка	6
2.	Вариативная часть	34
2.1	Кроссовая подготовка	34

Сетка часов

№	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2	Лёгкая атлетика	8			12	20
3	Кроссовая подготовка	9	7	16	8	40
4	Спортивные игры (баскетбол)			9		9
5	Гимнастика		12			12
6	Спортивные игры (волейбол)	10	2	5	4	21
Итого		27	21	30	24	102

**5.Календарно – тематическое планирование по физической культуре для
учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

№ п/п	№ урока в теме	Дата проведения		Тема раздела/ тема урока
		по плану	по факту	
1	1			I Четверть-27ч.
				Легкая атлетика - 8ч.
				Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Низкий старт.
2	2			Низкий старт до 30м, от 50 до 60м. Правила самоконтроля и гигиены.
3	1			Кроссовая подготовка – 9ч.
				Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Чередование бега с ходьбой до 20 мин.
4	3			Тестирование бега 60м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.
5	4			Тестирование прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Футбол
6	2			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Спорт.игры.
7	5			Челночный бег 3 х 10м. Метание теннисного мяча на дальность.
8	6			Тестирование челночного бега 3х10м. Метание теннисного мяча на дальность.
9	3			Тестирование бега на 800м (м), и 500м (д). Спорт.игры.
10	7			Тестирование метания теннисного мяча на дальность. Спорт.игры.
11	8			Тестирование полосы препятствий.
12	4			ОРУ в парах. Бег 1500м без учета времени.
13	1			Спортивные игры (волейбол) – 10ч.
				<i>Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижений , остановок, поворотов и стоек.</i>
14	2			Передача мяча в парах и в колоннах.
15	5			Чередование бега с ходьбой до 25 мин.
16	3			Передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.
17	4			Тестирование передачи мяча в парах. Учебная игра.
18	6			Специально-беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой д 30 мин.
19	5			Нижняя прямая подача. Приём подачи.
20	6			Игра по упрощенным правилам волейбола.
21	7			Упражнения с партнерами. Бег в равномерном темпе до 25 мин.
22	7			Тестирование броска набивного мяча сидя из-за головы. Учебная игра.

23	<u>8</u>			Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.
24	8			Упражнения на координацию. Бег в равномерном темпе до 20 мин.
25	<u>9</u>			Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра.
26	<u>10</u>			Правила и организация избранной игры. Учебная игра.
27	9			Тестирование бега на выносливость 1000м (м, д).
28	<u>1</u>			II Четверть-21ч.
				Гимнастика - 12ч.
				Техника безопасности на уроках гимнастики. Команда «Прямо!», повороты в движении, направо и налево. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ф. к. и с.
29	<u>2</u>			Строевые упражнения. Страховка и самостраховка на снарядах. Подвижная игра «Перестрелка».
30	1			Кроссовая подготовка - 7ч.
				Упражнения на гибкость. Чередование бега с ходьбой до 25 мин.
31	<u>3</u>			Строевые упражнения – на технику исполнения. Кувырок вперед и назад.
32	<u>4</u>			Кувырок вперед и назад - на технику исполнения. Подвижная игра «Перестрелка».
33	2			Упражнения для развития ног. Переменный бег до 25 мин.
34	<u>5</u>			Выполнение акробатических упражнений – на технику исполнения.
35	<u>6</u>			Тестирование вися на время. Характеристика типовых травм, приемы и правила оказания первой помощи при травмах.
36	3			Эстафеты с набивными мячами. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Подвижная игра «Перестрелка».
37	<u>7</u>			Тестирование наклона вперед из положения стоя. Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор присев.
38	<u>8</u>			Тестирование подтягивания и поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подвижная игра.
39	4			Упражнения в парах на сопротивление. Бег в равномерном темпе до 20 мин.
40	<u>9</u>			Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку.
41	<u>10</u>			Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин. Подвижная игра.
42	5			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Подвижная игра.
43	<u>11</u>			Висы и упоры. Опорный прыжок. Подвижная игра.
44	<u>12</u>			Опорный прыжок – на технику исполнения. Подвижная игра.
45	6			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Подвижная игра.
46	<u>1</u>			Спортивные игры (волейбол) – 2ч.
				Повторить технику безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование координационных способностей. Учебная игра.
47	<u>2</u>			Подвижные игры и игровые задания. Учебная игра.
48	7			Тестирование бега на выносливость 1000м (м,д).

49	1			III Четверть-30ч.
				Кроссовая подготовка - 16 ч.
				Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки в зимнее время. Ознакомление с местом беговой подготовки.
50	2			Переменный бег до 20 мин. Футбол.
51	<u>1</u>			Спортивные игры (Волейбол) - 5ч.
				Прием мяча снизу на месте и после перемещения. Учебная игра.
52	3			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
53	4			Переменный бег до 20 мин. Спорт. игры.
54	<u>2</u>			Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Учебная игра.
55	5			Бег в равномерном темпе до 25 мин. Спорт. игры.
56	6			Переменный бег до 20 мин. Спорт. игры.
57	<u>3</u>			Передача мяча над собой и во встречных колоннах. Учебная игра.
58	7			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
59	8			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Спорт. игры.
60	<u>4</u>			Обучение технике нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
61	9			Переменный бег до 25 мин. Спорт. игры.
62	10			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
63	<u>5</u>			Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра.
64	11			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Спорт. игры.
65	12			Переменный бег до 20 мин. Спорт. игры.
66	<u>1</u>			Спортивные игры (баскетбол) – 9ч.
				Повторить технику безопасности на уроках баскетбола. Закрепление техники передвижений, остановок. Поворотов и стоек.
67	<u>2</u>			Тестирование броска набивного мяча сидя из-за головы. Ловля и передача мяча. Учебная игра.
68	13			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
69	<u>3</u>			Техника ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра.
70	<u>4</u>			Тестирование прыжка в длину с места. Закрепление техники бросков мяча.
71	14			Переменный бег до 20 мин. Спорт. игры.
72	<u>5</u>			Техника ведения мяча с изменением направления – на технику исполнения.
73	<u>6</u>			Тестирование броска баскетбольного мяча в кольцо. Учебная игра.
74	15			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
75	<u>7</u>			Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват. Учебная игра.
76	<u>8</u>			Закрепление техники перемещения и ведения мяча. Учебная игра.

77	16			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Спорт. игры.
78	<u>9</u>			Закрепление тактики игры. Учебная игра.
79	<u>1</u>			IV Четверть-24ч.
				Лёгкая атлетика - 12 ч.
				Техника безопасности на уроках л/а. Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра.
80	<u>2</u>			Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра.
81	1			Кроссовая подготовка-8ч.
				Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Подвижная игра «Перестрелка».
82	<u>3</u>			Тестирование подтягивания и подъём туловища из положения лежа за 1 мин. Прыжок в высоту. Подвижная игра
83	<u>4</u>			Тестирование прыжка в высоту. Подвижная игра.
84	2			Переменный бег до 20 мин. Игра «Боулинг»
85	<u>1</u>			Спортивные игр (волейбол) - 4ч.
				Нижняя и верхняя подача. Учебная игра.
86	<u>2</u>			Правила судейства в волейболе. Дальнейшее обучение тактике игры.
87	3			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Подвижная игра.
88	<u>3</u>			Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин. Учебная игра.
89	<u>4</u>			Тестирование прыжка в длину с места. Учебная игра.
90	4			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
91	<u>5</u>			Низкий старт. Бег 60м. Игра «Метко в цель».
92	<u>6</u>			Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега.
93	5			Переменный бег до 20 мин. Спорт. игры.
94	<u>7</u>			Тестирование прыжка в длину с разбега. Спорт. игры.
95	<u>8</u>			Тестирование челночного бега 3x10м. Метание теннисного мяча на дальность.
96	6			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Спорт. игры.
97	<u>9</u>			Тестирование метания теннисного мяча на дальность. Спорт. игры.
98	<u>10</u>			Тестирование полосы препятствий. Спорт. игры.
99	7			Тестирование бега на 800(м), 500м (д). Спорт. игры.
100	<u>11</u>			Бег с передачей эстафетной палочки. Спорт. игры.
101	<u>12</u>			Круговая тренировка. Спорт. игры.
102	8			Переменный бег до 20 мин. Итоги года. Задание на лето.

4. Тематическое планирование по физической культуре в 9-х классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Гимнастика	9
1.4	Спортивные игры (Волейбол)	19
1.5	Спортивные игры (Баскетбол)	12
1.6	Кроссовая подготовка	4
2.	Вариативная часть	34
2.1	Кроссовая подготовка	34

Сетка часов

№	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2	Лёгкая атлетика	8			16	24
3	Кроссовая подготовка	8	7	15	8	38
4	Спортивные игры (баскетбол)		5	7		12
5	Гимнастика		9			9
6	Спортивные игры (волейбол)	11		8		19
Итого		27	21	30	24	102

5.Календарно-тематическое планирование по физической культуре

для учащихся 9 классов- 3 часа в неделю

№ п/п	№ урока в теме	Дата проведения		Тема раздела/ тема урока
		по плану	по факту	
1	1			I Четверть-27ч.
				Лёгкая атлетика- 8ч.
				Вводный инструктаж. Т/б на уроках л/а. Бег 60 м. Спортивные игры.
2	2			Дальнейшее обучение спринтерского бега. Спортивные игры.
3	1			Кроссовая подготовка – 8ч.
				Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Чередование бега с ходьбой - 25 мин. Спортивные игры.
4	3			Тестирование бега на 60 м. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
5	4			Тестирование челночного бега 3х10м. Метание теннисного мяча на дальность.
6	2			Равномерный бег -25мин. Спортивные игры.
7	5			Тестирование метания теннисного мяча на дальность. Челночный бег 3х10м. Спорт. игры.
8	6			Тестирование прыжка в длину с разбега. Полоса препятствий.
9	3			Переменный бег – 24 мин. Спортивные игры.
10	7			Тестирование бега на 800м (м) и 500м (д). Спорт. игры.
11	8			Тестирование полосы препятствий. Спорт. игры
12	4			Бег 2000м (ю) и 1500м (д) без учета времени. Спортивные игры.
13	1			Спортивные игры (волейбол) – 11ч.
				Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основные правила игры в волейбол. Передача мяча сверху.
14	2			Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.
15	5			Равномерный бег-20 мин. Спортивные игры.
16	3			Тестирование прыжка в длину с места. Передача и прием мяча в тройках. Учебная игра.
17	4			Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе».
18	6			Чередование бега с ходьбой - 25 мин. Спортивные игры.
19	5			Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
20	6			Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Верхняя прямая подача.

21	7			Переменный бег- 27 мин. Подвижная игра «Перестрелка».
22	7			Тестирование передачи мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.
23	8			Верхняя прямая подача. Учебная игра.
24	8			Переменный бег - 25мин. Спортивные игры.
25	9			Передача мяча в движении. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
26	10			Прямой нападающий удар. Учебная игра
27	11			Совершенствование тактики освоенных игровых действий.
28	1			II четверть - 21ч.
				Гимнастика -9ч.
				Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Акробатика.
29	2			Мост из положения сидя и стоя (д). Длинный кувырок с 3-х шагов (ю). Подвижная игра.
30	1			Кроссовая подготовка - 7ч.
				Чередование бега с ходьбой-26 мин. Подвижная игра «Мяч в воздухе»
31	3			Строевые упражнения. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Кувырок вперед и назад.
32	4			Строевые упражнения. Тестирование броска набивного мяча сидя из-за головы.
33	2			Равномерный бег-26мин. Спортивные игры.
34	5			Строевые упражнения. Выполнение акробатических упражнений на технику исполнения.
35	6			Тестирование подтягивания и поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подвижная игра.
36	3			Переменный бег-26 мин. Спортивные игры.
37	7			Строевые упражнения. Тестирование виса на время. Прыжки через скакалку.
38	8			Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин. Подвижная игра «Перестрелка»
39	4			Эстафеты с набивными мячами. Равномерный бег - 24мин. Спортивные игры.
40	9			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м),мост и поворот в упор стоя на одном колене(д).Подвижная игра.
41	1			Спортивные игры (баскетбол) – 5ч.
				Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
42	5			Чередование бега с ходьбой - 25мин. Спорт. игры
43	2			Бросок одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.
44	3			Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Учебная игра.
45	6			Тестирование бега на выносливость 1000м. Подвижная игра.
46	4			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.
47	5			Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Учебная игра.

48	7			Кросс до 15 мин. Спортивные игры.
49	1			III четверть- 30ч.
				Кроссовая подготовка - 15ч.
				Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки в зимнее время. Ознакомление с местом беговой подготовки. Кросс до 10 мин.
50	2			Равномерный бег -26 мин. Игра «Царь горы»
51	1			Спортивные игры (Баскетбол) - 7ч.
				Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.
52	3			Зимняя полоса препятствий. Чередование бега с ходьбой-26.
53	4			Переменный бег-24мин.
54	2			Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.
55	5			Равномерный бег-25мин. Спорт. игры
56	6			Чередование бега с ходьбой-26мин. Спортивные игры.
57	3			Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват. Учебная игра.
58	7			Переменный бег-23мин. Подвижная игра.
59	8			Равномерный бег-24мин. Спорт. игры
60	4			Техника ведения мяча с изменением направления – на технику исполнения. Учебная игра.
61	9			Чередование бега с ходьбой – 23 мин. Подвижная игра.
62	10			Равномерный бег-25мин. Концепция честного спорта.
63	5			Тестирование броска баскетбольного мяча в кольцо. Учебная игра.
64	11			Равномерный бег-24мин. Допинг в современном спорте.
65	6			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.
66	7			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин. Дальнейшее закрепление тактики игры. Учебная игра.
67	12			Переменный бег-22мин. Спортивные игры.
68	1			Спортивные игры (волейбол) – 8 ч.
				Правила и организация избранной игры. Верхняя прямая подача. Учебная игра
69	2			Жесты судьи по волейболу. Учебная игра.
70	13			Переменный бег-21 мин. Спорт. игры
71	3			Тестирование броска набивного мяча сидя из-за головы. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
72	4			Терминология избранной спортивной игры. Игра в нападении в зоне 3.
73	14			Кросс 1500м без учета времени. Спортивные игры.
74	5			Передача и прием мяча в тройках. Игра в защите.

75	<u>6</u>			Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
76	15			Тестирование бега на выносливость 1000м. Спортивные игры.
77	<u>7</u>			Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Учебная игра.
78	<u>8</u>			Нападающий удар из зоны 4 и 3. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
79	1			IV четверть- 24ч
				Лёгкая атлетика - 16 ч.
				Повторить технику безопасности на уроках л/а. Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
80	2			Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
81	1			Кроссовая подготовка-8ч.
				Чередование бега с ходьбой -24мин.Спортивные игры.
82	3			Тестирование прыжка в высоту. Спорт. игры.
83	4			Тестирование подтягивания и подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Челночный бег 3х10м.
84	2			Чередование бега с ходьбой – 26 мин. Спорт. игры
85	5			Тестирование челночного бега 3х10м. Метание теннисного мяча в цель.
86	6			Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра.
87	3			Равномерный бег – 25мин. Подвижная игра.
88	7			Тестирование виса на время. Прыжки через скакалку за 1 мин
89	8			Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин. Подвижная игра.
90	4			Кросс 1500м без учета времени. Спортивные игры.
91	9			Совершенствование двигательных способностей. Бег с ускорение до 60м. Спортивные игры.
92	10			Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность. Спорт. игры.
93	5			Переменный бег – 22 мин. Спортивные игры.
94	11			Тестирование метания теннисного мяча на дальность. Спорт. игры.
95	12			Тестирование бега на 800(м), 500м (д). Спорт. игры.
96	6			Чередование бега с ходьбой - 25 мин.
97	13			Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.
98	14			Тестирование полосы препятствий. Спортивные игры.
99	7			Переменный бег – 21 мин. Спорт. игры.
100	15			Совершенствование скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.
101	16			Бег с передачей эстафетной палочки. Спортивные игры.
102	8			Бег 2000м без учета времени. Итоги года. Задание на летние каникулы.