

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей - предметников Руководитель МО Мамбетова А.О.</p> <hr/> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>27</u>» <u>08</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы Халах З.М.</p> <p><i>[Signature]</i></p> <hr/> <p>«<u>27</u>» <u>08</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p>«Утверждено» Директор школы Кюдижа О.Л.</p> <p><i>[Signature]</i></p> <hr/> <p>«<u>27</u>» <u>08</u> 20<u>20</u> г.</p> <p>Приказ № <u>219</u></p> 
---	--	--

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Приветненская школа» города Алушты**

Рабочая программа

По предмету - физическая культура

Класс 56-96

Программа составлена учителем:
Чашли М.Б.

Программа разработана на основе *рабочей программы «Физическая культура» учащихся 5-9 классов. Автор В.И.Лях: издательство Москва «Просвещение», 2014 г.* Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основная образовательная программа основного общего образования МОУ «Приветненская школа»

г. Алушта основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2013г.

Используемый учебник

учебник ФГОС основного общего образования «Физическая культура» М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы

Цели и задачи изучения физической культуры

Формирование личности, готовой активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета физическая культура - **формирование устойчивых мотивов и потребностей** школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель учебного предмета достигается посредством решения следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактике травматизма;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным

- видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями. формировать умение представлять свою страну, её культуру в условиях межкультурного общения посредством ознакомления учащихся с соответствующим страноведческим, культуроведческим материалом, представленным в учебном курсе;
- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Формы текущего и итогового контроля

Контроль является функцией управления любой деятельности. Эта функция состоит в том, чтобы выявить меру целесообразности в деятельности, т. е. определить соотношение задаваемой цели (задания) реализуемому ресурсу и получаемому результату. Выявленная мера целесообразности конкретизирует направления и величину регулирующих воздействий.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок: физической подготовленности учащихся (осуществляется в конце учебного года по нормативам физической подготовленности — региональным или программным); технической подготовленности учащихся (по мере прохождения разделов программы); теоретической подготовленности (по контролю знаний в конце учебного года). Количество тем, представленных в годовом плане-графике на ту или иную учебную четверть, определяет количество оценок, которые должен получить каждый ученик (из числа тех, кто занимался систематически) за четверть.

Содержание и организацию системы физического воспитания учащихся определяют так называемые базовые виды подготовки — теоретическая, техническая, физическая, психологическая. Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Её результат — базовые (минимально необходимые) знания в сфере физической культуры. Техническая подготовка решает задачи формирования базовых способов двигательной деятельности. Её результат — двигательные навыки и умения. Физическая подготовка обеспечивает нормативно заданный уровень развития двигательных (физических) качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их комплексного проявления. Её результат — достижение

необходимого уровня развития качеств и как следствие — выполнение нормативов физической подготовленности. Психологическая подготовка есть процесс формирования потребностей, интереса, установок, ценностных ориентаций у занимающихся физической культурой. Её результат — сформированность перечисленных показателей. Исходя из сказанного, результатами физического воспитания учащихся являются знания, двигательные навыки и умения, нормативный уровень развития двигательных качеств, сформированность физкультурных потребностей. Следовательно, важно обеспечить их контроль.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов. В настоящее время рекомендуется достаточно большой их набор. Специалисты пытаются внедрять авторские наборы. Это допустимо лишь относительно, так как зачастую игнорируются требования теории тестирования (например, такие требования, как информативность, надёжность, репрезентативность и др.).

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности. Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

Физическая культура как учебный предмет входит в предметную область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности". Учебным планом школы на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в год). В соответствии с учебным планом учреждения предмет «Физическая культура» на ступени основного общего образования продолжает аналогичный курс начальной школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на

укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 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 учетом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 6 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках

физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

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

- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков

- технического исполнения;

- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;

- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;

- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным

Содержание курса.

Программа состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), «Правила ТБ».

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования

двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание раздела «**Правила ТБ**» включает в себя беседы по ТБ на уроках физической культуры при выполнении различных упражнений, а также ТБ на воде и оказание первой медицинской помощи утопающему.

В связи с дистанционным обучением 2019-2020 учебного года темы были не вычитаны и перенесены на 2020-2021 учебный год.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.3
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (5 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Легкоатлетические упражнения	17
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Волейбол	16
5	Баскетбол	13
6	Футбол	9
	Итого	68

Календарно-тематический план

5 б класс

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры Развитие скоростных способностей	1.09	
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	3.09	
3	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	8.09	
4	Развитие выносливости	10.09	
5	Развитие выносливости	15.09	
6	Развитие выносливости	17.09	
7	Развитие силовых качеств	22.09	
8	Развитие силовых качеств	24.09	
9	Развитие силовых качеств	29.09	
10	Сдача зачетов	1.10	
11	Сдача зачетов	6.10	
12	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	8.10	

13	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	13.10	
14	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	15.10	
15	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	20.10	
16	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	22.10	
17	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	27.10	
18	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	29.10	
19	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	10.11	
20	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	12.11	
21	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	17.11	
22	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	19.11	
23	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	24.11	
24	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	26.11	
25	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1.12	
26	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	3.12	
27	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	8.12	
28	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	10.12	
29	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	15.12	
30	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	17.12	
31	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	22.12	
32	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	24.12	
33	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	29.12	
34	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	12.01	

35	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	14.01	
36	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	19.01	
37	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	21.01	
38	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	26.01	
39	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	28.01	
40	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	2.02	
41	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	4.02	
42	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств	9.02	
43	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	11.02	
44	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	16.02	
45	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	18.02	
46	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	25.02	
47	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	2.03	
48	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	4.03	
49	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	9.03	
50	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	11.03	
51	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	16.03	
52	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	18.03	
53	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	30.03	
54	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	1.04	
55	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	6.04	
56	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	8.04	

57	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	13.04	
58	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	15.04	
59	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	20.04	
60	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	22.04	
61	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	27.04	
62	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	29.04	
63	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	4.05	
64	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	6.05	
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	11.05	
66	Развитие скоростно-силовых качеств Сдача зачетов по физической подготовке	13.05	
67	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	18.05	
68	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	20.05	
		25.05	
Всего:		68 часов	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (6 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	2
2	Легкоатлетические упражнения	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	11
4	Волейбол	8
5	Баскетбол	8
6	Футбол	6
7	Гандбол	3
	Итого	68

Календарно-тематический план 6 б класс

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. <i>Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча</i>	4.09	
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 X10 м <i>Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции</i>	7.09	
3	Тестирование бега на 60 и 300 м <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча</i>	11.09	
4	Техника старта с опорой на одну руку <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега</i>	14.09	
5	Техника метания мяча на дальность Тестирование метания мяча на дальность <i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>	18.09	
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег <i>Сдача зачетов по физической подготовке</i>	21.09	
7	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с разбега. <i>Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.</i>	25.09	
8	Равномерный бег. Развитие выносливости	28.09	
9	Равномерный бег. Развитие выносливости	2.10	
10	Тестирование бега на 1000 м	5.10	
11	Тестирование прыжка в длину с места Броски малого мяча на точность	9.10	
12	Броски малого мяча на точность	12.10	

13	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	16.10	
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	19.10	
15	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание»» Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	23.10	
16	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	26.10	
17	Техника ведения мяча ногами	30.10	
18	Техника передач мяча ногами	9.11	
19	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	13.11	
20	Жонглирование мячом ногами	16.11	
21	Спортивная игра «Футбол»	20.11	
22	Спортивная игра «Футбол»	23.11	
23	Контрольный урок по теме «Футбол»	27.11	
24	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой Строевые упражнения и акробатические комбинации	30.11	
25	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	4.12	
26	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	7.12	
27	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	11.12	
28	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	14.12	
29	Опорный прыжок	18.12	
30	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	21.12	
31	Знакомство с гандболом	25.12	
32	Броски, передачи, передвижения в гандболе	28.12	
33	Броски, передачи, передвижения в гандболе Спортивная игра «Гандбол»	11.01	
34	Спортивная игра «Гандбол»	15.01	
35	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	18.01	
36	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	22.01	

37	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	25.01	
38	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	29.01	
39	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1.02	
40	Волейбол. Верхняя прямая подача	5.02	
41	Волейбол. Верхняя прямая подача	8.02	
42	Волейбол. Тактические действия	12.02	
43	Волейбол. Тактические действия	15.02	
44	Волейбол. Игра по правилам	19.02	
45	Волейбол. Игра по правилам Контрольный урок по теме «Волейбол»	22.02	
46	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча Баскетбол. Броски мяча в корзину	26.02	
47	Баскетбол. Броски мяча в корзину Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1.03	
48	Баскетбол. Броски мяча в корзину	5.03	
49	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	8.03	
50	Баскетбол. Броски мяча в корзину	12.03	
51	Баскетбол. Тактические действия	15.03	
52	Баскетбол. Игра по правилам	19.03	
53	Баскетбол. Игра по правилам	29.03	
54	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	2.04	
55	Полоса препятствий	5.04	
56	Полоса препятствий Тестирование прыжка в длину с места	9.04	
57	Тестирование подтягивания Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	12.04	
58	Спортивные игры Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	16.04	
59	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	19.04	

60	Тестирование бега на 60 м Тестирование метания мяча на дальность	23.04	
61	Тестирование бега на 300 м	26.04	
62	Тестирование бега на 1000 м	30.04	
63	Эстафетный бег	3.05	
64	Тестирование бега на 1500 м	7.05	
65	Эстафетный бег	10.05	
66	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	14.05	
67	Эстафеты с элементами спортивных игр	17.05	
68	Подвижные и спортивные игры	21.05 24.05	
Всего:		68 часов	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	15	14,5	14

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (7 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	2
2	Легкоатлетические упражнения	25
3	Гимнастика с элементами акробатики	11
4	Волейбол	10
5	Баскетбол	9
6	Футбол	6
7	Гандбол	5
	Итого	68

Календарно- тематический план 7 б класс

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1.09	
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 по 10 м <i>Тестирование бега на 1000 м</i>	3.09	
3	Тестирование бега на 60 и 300 м <i>Эстафетный бег</i>	8.09	
4	Спринтерский бег <i>Тестирование бега на 1500 м</i>	10.09	
5	Техника метания мяча на дальность Тестирование метания мяча на дальность <i>Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка</i>	15.09	
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег <i>Эстафеты с элементами спортивных игр</i> <i>Подвижные и спортивные игры</i>	17.09	
7	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	22.09	
8	Тестирование прыжка в длину с разбега	24.09	
9	Равномерный бег. Развитие выносливости	29.09	
10	Тестирование бега на 1000 м	1.10	
11	Тестирование прыжка в длину с места Броски малого мяча на точность	6.10	
12	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Прыжок в высоту способом «перешагивание»	8.10	

13	Контрольный по теме «Прыжки в высоту способом "перешагивание"»	13.10	
14	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий Техника ведения мяча ногами	15.10	
15	Техника передач мяча ногами	20.10	
16	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	22.10	
17	Жонглирование мячом ногами	27.10	
18	Спортивная игра «Футбол»	29.10	
19	Спортивная игра «Футбол»	10.11	
20	Контрольный по теме «Футбол»	12.11	
21	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой Прыжки с высоты, акробатические комбинации	17.11	
22	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	19.11	
23	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	24.11	
24	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	26.11	
25	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1.12	
26	Опорные прыжки	3.12	
27	Контрольный по теме «Опорные прыжки»	8.12	
28	Спортивная игра «Гандбол»	10.12	
29	Броски, передачи, передвижения в гандболе	15.12	
30	Броски мяча по воротам в прыжке	17.12	
31	Спортивная игра «Гандбол» – игра вратаря	22.12	
32	Спортивная игра «Гандбол»	24.12	
33	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	29.12	
34	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	12.01	
35	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	14.01	

36	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	19.01	
37	Волейбол. Прямой нападающий удар	21.01	
38	Волейбол. Поддачи и удары	26.01	
39	Волейбол. Поддачи и удары Волейбол. Волейбольные упражнения	28.01	
40	Волейбол. Тактические действия	2.02	
41	Волейбол. Игра по правилам	4.02	
42	Волейбол. Игра по правилам	9.02	
43	Волейбол. Игра по правилам	11.02	
44	Контрольный по теме «Волейбол»	16.02	
45	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	18.02	
46	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	25.02	
47	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	2.03	
48	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	4.03	
49	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	9.03	
50	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину Баскетбол. Тактические действия	11.03	
51	Баскетбол. Игра по правилам	16.03	
52	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	18.03	
53	Контрольный по теме «Баскетбол»	30.03	
54	Полоса препятствий	1.04	
55	Тестирование прыжка в длину с места Тестирование подтягивания	6.04	
56	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти Спортивные игры	8.04	
57	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	13.04	
58	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	15.04	
59	Тестирование бега на 60 м	20.04	

60	Тестирование метания мяча на дальность	22.04	
61	Тестирование бега на 300 м	27.04	
62	Тестирование бега на 1000 м	29.04	
63	Эстафетный бег	4.05	
64	Тестирование бега на 1500 м	6.05	
65	Эстафетный бег	11.05	
66	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	13.05	
67	Эстафеты с элементами спортивных игр	18.05	
68	Подвижные и спортивные игры	20.05	
		25.05	
Всего:		68 часов	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (8 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	2
2	Легкоатлетические упражнения	25
3	Гимнастика с элементами акробатики	11
4	Волейбол	10
5	Баскетбол	9
6	Футбол	6
7	Гандбол	5
	Итого	68

Календарно-тематический план 8 б класс.

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. <i>Тестирование подтягивания</i>	2.09	
2	Бег на короткие дистанции. <i>Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти</i>	4.09	
3	Техника метания мяча на дальность с разбега. <i>Спортивные игры</i>	9.09	
4	Тестирование метания мяча на дальность с разбега. <i>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости</i>	11.09	
5	Тестирование бега на 2000 и 3000 м <i>Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x10 м</i>	16.09	
6	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись». <i>Тестирование бега на 60 м. Тестирование метания мяча на дальность</i>	18.09	
7	Тестирование прыжка в длину с разбега. <i>Тестирование бега на 300 м. Тестирование бега на 1000 м</i>	23.09	
8	Равномерный бег. Развитие выносливости.	25.09	
9	Равномерный бег. Развитие выносливости.	30.09	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости. Броски малого мяча на точность.	2.10	
11	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	7.10	
12	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	9.10	

13	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	14.10	
14	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	16.10	
15	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	21.10	
16	Удары по мячу подъемом ноги.	23.10	
17	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги.	28.10	
18	Удар по мячу серединой лба.	30.10	
19	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу.	11.11	
20	Футбольные упражнения с мячом.	13.11	
21	Контрольный урок по теме «Футбол».	18.11	
22	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега.	20.11	
23	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Акробатические комбинации.	25.11	
24	Стойка на голове и руках.	27.11	
25	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	2.12	
26	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	4.12	
27	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги».	9.12	
28	Опорный прыжок боком с поворотом. Опорный прыжок.	11.12	
29	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».	16.12	
30	Спортивная игра «Гандбол». Броски и передачи в гандболе.	18.12	
31	Спортивная игра «Гандбол».	23.12	
32	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	25.12	
33	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	13.01	
34	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	15.01	
35	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	20.01	
36	Волейбол. Прямой нападающий удар.	22.01	

37	Отбивание мяча кулаком через сетку.	27.01	
38	Волейбол. Тактические действия. Волейбол. Игра по правилам.	29.01	
39	Волейбол. Игра по правилам	3.02	
40	Волейбол. Игра по правилам	5.02	
41	Контрольный урок по теме «Волейбол»	10.02	
42	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	12.02	
43	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	17.02	
44	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	19.02	
45	Баскетбол. Штрафные броски.	24.02	
46	Баскетбол. Штрафные броски.	26.02	
47	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	3.03	
48	Баскетбол. Перехват мяча.	5.03	
49	Баскетбол. Перехват мяча.	10.03	
50	Баскетбол. Нападение и защита.	12.03	
51	Баскетбол. Игра по правилам.	17.03	
52	Баскетбол. Игра по правилам.	19.03	
53	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	31.03	
54	Спортивные игры.	2.04	
55	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	7.04	
56	Метание малого мяча в вертикальную цель.	9.04	
57	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	14.04	
58	Тестирование бега на 100 м.	16.04	
59	Равномерный бег. Развитие выносливости.	21.04	

60	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	23.04	
61	Тестирование прыжка в длину с разбега.	28.04	
62	Равномерный бег. Развитие выносливости.	30.04	
63	Равномерный бег. Развитие выносливости.	5.05	
64	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	7.05	
65	Эстафетный бег.	12.05	
66	Эстафетный бег.	14.05	
67	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	19.05	
68	Эстафеты.	21.05	
Всего:		68 часов	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37 19	36 18	34,5 17	32 16	30 15,5	28 15

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (9 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	2
2	Легкоатлетические упражнения	25
3	Гимнастика с элементами акробатики	11
4	Волейбол	10
5	Баскетбол	9
6	Футбол	6
7	Гандбол	5
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование 9 б класс.

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100 м. <i>Равномерный бег. Развитие выносливости.</i>	1.09	
2	Бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 × 10 м. <i>Тестирование метания мяча на дальность с разбега.</i>	2.09	
3	Техника метания мяча на дальность с разбега. <i>Тестирование прыжка в длину с разбега.</i>	8.09	
4	Тестирование метания мяча на дальность с разбега. <i>Равномерный бег. Развитие выносливости.</i>	9.09	
5	Тестирование бега на 2000 и 3000 м. <i>Тестирование бега на 2000 и 3000 м.</i>	15.09	
6	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы». <i>Эстафетный бег. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.</i>	16.09	
7	Тестирование прыжка в длину с разбега. <i>Эстафеты.</i>	22.09	
8	Равномерный бег. Развитие выносливости.	23.09	
9	Равномерный бег. Развитие выносливости.	29.09	
10	Броски малого мяча на точность.	30.09	
11	Прыжки в высоту.	6.10	

12	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	7.10	
13	Прыжки в высоту.	13.10	
14	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	14.10	
15	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.	20.10	
16	Удары по летящему мячу подъемом ноги.	21.10	
17	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги.	27.10	
18	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью.	28.10	
19	Контрольный урок по теме «Футбол».	10.11	
20	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега.	11.11	
21	Стойка на голове и руках.	17.11	
22	Акробатические комбинации.	18.11	
23	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	24.11	
24	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	25.11	
25	Опорные прыжки. Опорный прыжок боком.	1.12	
26	Опорные прыжки. Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	2.12	
27	Спортивная игра «Гандбол». Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе.	8.12	
28	Спортивная игра «Гандбол».	9.12	
29	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками.	15.12	
30	Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад.	16.12	
31	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	22.12	
32	Сложнокоординационные волейбольные упражнения.	23.12	
33	Волейбол. Прямой нападающий удар.	29.12	
34	Волейбол. Прямой нападающий удар.	12.01	
35	Волейбол. Блокирование.	13.01	

36	Волейбол. Блокирование.	19.01	
37	Волейбол. Тактические действия.	20.01	
38	Волейбол. Игра по правилам.	26.01	
39	Волейбол. Игра по правилам.	27.01	
40	Волейбол. Игра по правилам.	2.02	
41	Контрольный урок по теме «Волейбол».	3.02	
42	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину.	9.02	
43	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину.	10.02	
44	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	16.02	
45	Баскетбол. Штрафные броски.	17.02	
46	Баскетбол. Штрафные броски.	24.02	
47	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	2.03	
48	Баскетбол. Перехват мяча.	3.03	
49	Баскетбол. Перехват мяча.	9.03	
50	Баскетбол. Нападение и защита.	10.03	
51	Баскетбол. Игра по правилам.	16.03	
52	Баскетбол. Игра по правилам.	17.03	
53	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	30.0	
54	Спортивные игры.	31.03	
55	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	6.04	
56	Метание малого мяча в вертикальную цель.	7.04	
57	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	13.04	
58	Тестирование бега на 100 м.	14.04	
59	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного	20.04	

	бега 3 × 10 м.		
60	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	21.04	
61	Тестирование прыжка в длину с разбега.	27.04	
62	Равномерный бег. Развитие выносливости.	28.04	
63	Равномерный бег. Развитие выносливости.	4.05	
64	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	5.05	
65	Эстафетный бег.	11.05	
66	Эстафетный бег.	12.05	
67	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	18.05	
68	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	19.05	
		25.05	
Всего:		68 часов	

В рабочей программе проинформировано, пронумеровано
и скреплено печатью 58 лист(ов).

Директор школы Дюдина Ольга Леонидовна

