

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

В соответствии с п.6 ст. 28 Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относится к компетенции образовательной организации.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта ООО Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 (ФГОС ООО)

Федеральный закон « О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ(ред.. ОТ 21.04 2001г.)

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №12» г. Брянска на 2019/20 учебный год на изучение Физической культуры в учебном плане школы на преподавание отводится по 68 часов в год для 5- 9х классов (2 часа в неделю).

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура 5-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014 г.

Предмет обучения физической культуре в школе является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений, навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведения в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования область Базисного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Навизна данной программы состоит в том, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятия физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей.

Целью учебного предмета «Физическая культура» в основной школе- 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;

- формирование у учащихся здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Принимая во внимания главную цель отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, были следующие; демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельный подход; интенсификация; соблюдение дидактических планов; расширение **межпредметных связей**.

Содержание учебного курса.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырки- вперёд в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед, стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине- вис на согнутых руках.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние, короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивания».

Метание малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега; бросок набивного мяча (2кг) из различных положений.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры (Баскетбол. Волейбол).

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводом стоек; ловля и передаче мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски мяча двумя руками от груди с места; правила игры.

Волейбол: стойки и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками приём мяча, приём и передача снизу двумя руками, правила игры.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явление (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- ведение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и оценки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавания) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательность и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование для учащихся 5 – 9 классов

Класс	Вид спорта			
	Легкая атлетика	Спортивные игры		Гимнастика
		Баскетбол	Волейбол	
5	15+17	7+7	7+7	10
6	15+17	14	14	10
7	15+17	14	14	10
8	15+17	14	14	10
9	15+17	15	13	10

Требования к уровню подготовки учащихся.

5 класс. Планируемый результат.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание т. мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16

6 - класс. Планируемый результат.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5

6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание т. мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

7 - класс. Планируемый результат.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8

7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т. мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

8 - класс. Планируемый результат.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5

8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т. мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

9 - класс. Планируемый результат.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т. мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 5-х классов (2 часа в неделю).**

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Примечания
			планируемая	фактическая	
1	Легкая атлетика(15ч) Инструктаж по ТБ. Бег в умеренном темпе.	1			
2	Бег с ускорением 30м.	1			
3	Бег с ускорением 30м. на результат.	1			
4	Бег с ускорением 60м.	1			
5	Бег с ускорением 60м. на результат.	1			
6	Метание мяча на дальность	1			
7	Метание мяча на дальность на результат.	1			
8	Бег на длинные дистанции 1000м.	1			
9	Бег по дистанции до10мин.	1			
10	Развитие скоростной выносливости	1			
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 4х9м.	1			

12	Развитие выносливости до 15 мин.	1			
13	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
14	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
15	Прыжок в длину на результат.	1			
16	Спортивные игры: Баскетбол (7ч) Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола Стойки и перемещения игрока.	1			
17	Ловля и передача мяча. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			
18	Ведение мяча на месте и в движении.	1			
19	Ведение мяча правой и левой рукой.	1			
20	Броски мяча от груди и плеча двумя руками.	1			
21	Штрафной бросок.	1			
22	Штрафной бросок. Игровые задания.	1			
23	Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1			

24	Акробатические упражнения. Кувырки вперед.	1			
25	Акробатические упражнения. Кувырки назад.	1			
26	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1			
27	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги, «мостик».	1			
28	Строевые упражнения. Висы и упоры	1			
29	Строевые упражнения. Висы и упоры ,отжимание.	1			
30	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой.	1			
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
32	Развитие силовых способностей пресс.	1			
33	Спортивные игры: Волейбол (7ч) Инструктаж по ТБ на уроках волейбола Стойки и перемещения игрока.	1			
34	Прием и передача мяча снизу.	1			
35	Прием и передача мяча сверху.	1			
36	Нижняя подача мяча с 3-х м. от сетки.	1			
37	Нижняя подача мяча с линии подачи.	1			

38	Нижняя подача мяча с линии подачи и приёмом мяча.	1			
39	Учебная игра.	1			
40	Спортивные игры: Баскетбол (7ч) Тактика игры. Стойки и перемещения, повороты и остановки игрока.	1			
41	Ловля и передача мяча.	1			
42	Ловля и передача мяча. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			
43	Ведения мяча на месте и в движении.	1			
44	Бросок мяча от груди и плеча.	1			
45	Штрафной бросок. Игровые задания.	1			
46	Тактические командные действия Взаимодействия игроков	1			
47	Спортивные игры: Волейбол (7ч) Теоретические сведения. Стойки и перемещения игроков.	1			
48	Прием и передача мяча снизу и сверху.	1			
49	Чередование верхней и нижней передачи мяча.	1			
50	Нижняя подача мяча с линии подачи.	1			
51	Нижняя подача мяча и приём после подачи.	1			
52	Прием и передача мяча, игровые задачи.	1			
53	Нижняя подача мяча, учебная игра.	1			

54	Легкая атлетика (17ч) Инструктаж по ТБ. Чередование бега и ходьбы.	1			
55	Бег в умеренном темпе.	1			
56	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			
57	Развитие скоростно- силовых способностей. Челночный бег 4х9м.	1			
58	Эстафетный бег и передача эстафетной палочки.	1			
59	Бег в равномерном темпе.	1			
60	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
61	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
62	Прыжок в длину с места на результат.	1			
63	Бег с ускорением 30м.	1			
64	Бег с ускорением 30м. на результат.	1			
65	Бег с ускорением 60м.	1			
66	Бег с ускорением 60м. на результат.	1			
67	Метание мяча на дальность.	1			
68	Метание мяча на дальность.	1			
69	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
70	Итоговое занятие. Подведение итогов.	1			

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 6-х классов (2 часа в неделю).**

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Примечания
			план	факт	
1	Легкая атлетика (15ч) Инструктаж по ТБ	1			
2	Стартовый разбег Бег 30м.	1			
3	Высокий старт бег 30м на результат	1			
4	Высокий старт Бег 60м.	1			
5	Финальное усилие. Бег 60м на результат	1			
6	Специально беговые упражнения	1			
7	Метание мяча на дальность (замах).	1			
8	Метание мяча на дальность (выпуск снаряда).	1			
9	Метание мяча на дальность на результат.	1			
10	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
11	Прыжок в длину с места (приземление).	1			

12	Прыжок в длину с места на результат.	1			
13	Длительный бег. Развитие выносливости.	1			
14	Развитие силовой выносливости Бег 1000м.	1			
15	Кроссовая подготовка (1000м.)	1			
16	Баскетбол (14ч) Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках.	1			
18	Ведение мяча на месте. В движении и с изменением направления движения	1			
19	Броски мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	1			
20	Штрафной бросок на результат.	1			
21	Тактика свободного нападения. Ведения мяча.	1			
22	Сочетание ловли и передачи мяча на месте обводка четырех стоек.	1			
23	Ведения мяча в движении с изменениям направления.	1			
24	Позиционное нападение.	1			

25	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения.	1			
26	Нападение быстрым прорывом. ОРУ с мячом.	1			
27	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1			
28	Игровые задания Челночный бег с ведением мяча.	1			
29	Развитие кондиционных и координационных способностей. Бег с ускорением «сериями» на 20,30,60м.	1			
30	Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ. Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1			
31	Акробатические упражнения Кувырок вперед, назад.	1			
32	Акробатические упражнения стойка на лопатках , стойка на голове с помощью.	1			
33	Развитие гибкости. «Мостик» из положения стоя с помощью	1			
34	Упражнения в висе и упорах..	1			
35	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1			
36	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку.	1			
37	Развитие координационных способностей.	1			

	Прыжки со скакалкой.				
38	Прыжки со скакалкой.	1			
39	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
40	Спортивные игры: Волейбол (14ч) Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
41	Прием и передача мяча с низу и сверху двумя руками над собой .	1			
42	Прием и передача мяча с низу двумя руками в парах.	1			
43	Прием и передача с верху двумя руками в парах.	1			
44	Прием и передача мяча через сетку.	1			
45	Прием и передача мяча с низу двумя руками через сетку.	1			
46	Прием и передача с верху двумя руками через сетку.	1			
47	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м. Подача мяча с линии подачи	1			
48	Развитие координационных способностей	1			

49	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м.	1			
50	Подача мяча с линии подачи зачет.	1			
51	Верхняя прямая и нижняя подача Нападающий удар	1			
52	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1			
53	Верхняя прямая и нижняя подача Нападающий удар	1			
54	Легкая атлетика(17ч) Инструктаж по ТБ Чередование бега и ходьбы	1			
55	Развитие выносливости. Специально беговые упражнения	1			
56	Разнообразные прыжки и многоскоки	1			
57	Кроссовая подготовка Прыжок в длину с места (отталкивание, приземление).	1			
58	Прыжки в длину с места зачет.	1			
59	Бег с ускорением 30м.	1			
60	Бег 30 м. на результат.	1			

61	Высокий старт бег 60м. Развитие скоростных способностей	1			
62	Финальное усилие. Бег 60м на результат.	1			
63	Бег 1500м без учёта времени.	1			
64	Эстафетный бег	1			
65	Развитие скоростной выносливости	1			
66	Метание малого мяча на дальность (замах)	1			
67	Метание малого мяча на результат (выпуск снаряда).	1			
68	Метание малого мяча на результат.	1			
69	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
70	Итоговое занятие. Подведение итогов.	1			

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 7-х классов(2 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Примечания
			планируемая	фактическая	
1	Легкая атлетика (15ч) Инструктаж по ТБ.	1			
2	Бег с ускорением 30м.	1			
3	Бег с ускорением 30м. на результат.	1			
4	Бег с ускорением 60м.	1			
5	Бег с ускорением 60м. на результат.	1			
6	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность(замах)	1			
7	Метание мяча на дальность(выпуск снаряда)	1			
8	Метание мяча на дальность на результат.	1			
9	Бег на длинные дистанции 1000м.	1			
10	Равномерный бег до 15 мин.	1			
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 4х9м.	1			
12	Развитие выносливости до 15 мин. – 20 мин.	1			

13	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
14	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
15	Прыжок в длину на результат.	1			
16	Спортивные игры: Баскетбол (14ч) Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола	1			
17	Стойки и перемещения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча	1			
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			
19	Ведения мяча на месте правой и левой рукой.	1			
20	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1			
21	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и с изменение направления движения.	1			
22	Броски мяча от груди двумя руками на месте и в движении.	1			
23	Броски мяча от плеча одной рукой.	1			
24	Штрафной бросок.	1			
25	Броски мяча от плеча одной рукой от плеча. Штрафной бросок .	1			
26	Штрафной бросок на результат.	1			
27	Тактические командные действия. Игровые задания.	1			

28	Взаимодействие двух игроков, учебная игра по упрощенным правилам.	1			
29	Игровые задания. Учебная игра	1			
30	Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1			
31	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	1			
32	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, стойка на голове с помощью, «мостик» с положения стоя с помощью.	1			
33	Строевые упражнения. Висы и упоры, отжимание.	1			
34	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой.	1			
35	Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка на руках, полушпагат.	1			
36	Развитие силовых способностей пресс за 30 сек.	1			
37	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги с помощью, «мостик».	1			
38	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги, «мостик», полушпагат.	1			
39	Акробатика. Сочетание ранее изученных элементов.	1			
40	Спортивные игры: Волейбол (14ч) Инструктаж по ТБ на уроках волейбола Правила игры в волейбол.	1			
41	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча	1			

	над собой сверху двумя руками.				
42	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1			
43	Прием и передача мяча сверху в парах.	1			
44	Прием и передача мяча сверху в парах.	1			
45	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.	1			
46	Развитие кондиционных и координационных способностей	1			
47	Нижняя подача мяча с 3м. от сетки.	1			
48	Нижняя подача мяча с 6м. от сетки.	1			
49	Нижняя подача мяча и приём мяча. Нападающий удар.	1			
50	Нижняя подача мяча с линии подачи. Учебная игра.	1			
51	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	1			
52	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1			
53	Учебная игра в волейбол.				
54	Легкая атлетика (17ч) Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных	1			

	способностей.				
55	Развитие скоростно- силовых способностей. Челночный бег 4х9м.	1			
56	Эстафетный бег.	1			
57	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1			
58	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
59	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
60	Прыжок в длину с места на результат.	1			
61	Бег с ускорением 30м.	1			
62	Бег с ускорением 30м. на результат.	1			
63	Высокий старт 60м.	1			
64	Высокий старт 60м на результат.	1			
65	Метание мяча на дальность(замах).	1			
66	Метание мяча на дальность (выброс снаряда).	1			
67	Метание мяча на дальность на результат.	1			
68	Кроссовая подготовка.	1			
69	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
70	Итоговое занятие. Подведение итогов.	1			

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 8-х классов (2 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Примечания
			план	факт	
1	Легкая атлетика (15ч) Инструктаж по ТБ	1			
2	Стартовый разбег Бег 30м.	1			
3	Высокий старт бег 30м на результат	1			
4	Высокий старт Бег 60м.	1			
5	Финальное усилие. Бег 60м на результат	1			
6	Специально беговые упражнения	1			
7	Метание мяча на дальность (замах).	1			
8	Метание мяча на дальность (выпуск снаряда).	1			
9	Метание мяча на дальность на результат.	1			
10	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
11	Прыжок в длину с места (приземление).	1			

12	Прыжок в длину с места на результат.	1			
13	Длительный бег. Развитие выносливости.	1			
14	Развитие силовой выносливости Бег 1000м.	1			
15	Кроссовая подготовка (1000м.)	1			
16	Баскетбол (14ч) Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках.	1			
18	Ведение мяча на месте. В движении и с изменением направления движения	1			
19	Броски мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	1			
20	Штрафной бросок на результат.	1			
21	Тактика свободного нападения. Ведения мяча.	1			
22	Сочетание ловли и передачи мяча на месте обводка четырех стоек.	1			
23	Ведения мяча в движении с изменениям направления.	1			
24	Позиционное нападение.	1			

25	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения.	1			
26	Нападение быстрым прорывом. ОРУ с мячом.	1			
27	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1			
28	Игровые задания Челночный бег с ведением мяча.	1			
29	Развитие кондиционных и координационных способностей. Бег с ускорением «сериями» на 20,30,60м.	1			
30	Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ. Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1			
31	Акробатические упражнения Кувырок вперед, назад.	1			
32	Акробатические упражнения стойка на лопатках , стойка на голове с помощью.	1			
33	Развитие гибкости. «Мостик» из положения стоя с помощью	1			
34	Упражнения в висе и упорах..	1			
35	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1			
36	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку.	1			
37	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	1			

38	Прыжки со скакалкой.	1			
39	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
40	Спортивные игры: Волейбол (14ч) Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
41	Прием и передача мяча с низу и сверху двумя руками над собой .	1			
42	Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах.	1			
43	Прием и передача сверху двумя руками в парах.	1			
44	Прием и передача мяча через сетку.	1			
45	Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку.	1			
46	Прием и передача сверху двумя руками через сетку.	1			
47	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м. Подача мяча с линии подачи	1			
48	Развитие координационных способностей	1			

49	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м.	1			
50	Подача мяча с линии подачи зачет.	1			
51	Верхняя прямая и нижняя подача Нападающий удар	1			
52	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1			
53	Верхняя прямая и нижняя подача Нападающий удар	1			
54	Легкая атлетика(17ч) Инструктаж по ТБ Чередование бега и ходьбы	1			
55	Развитие выносливости. Специально беговые упражнения	1			
56	Разнообразные прыжки и многоскоки	1			
57	Кроссовая подготовка Прыжок в длину с места (отталкивание, приземление).	1			
58	Прыжки в длину с места зачет.	1			
59	Бег с ускорением 30м.	1			
60	Бег 30 м. на результат.	1			

61	Высокий старт бег 60м. Развитие скоростных способностей	1			
62	Финальное усилие. Бег 60м на результат.	1			
63	Бег 1500м без учёта времени.	1			
64	Эстафетный бег	1			
65	Развитие скоростной выносливости	1			
66	Метание малого мяча на дальность (замах)	1			
67	Метание малого мяча на результат (выпуск снаряда).	1			
68	Метание малого мяча на результат	1			
69	Развитие скоростно-силовых способностей	1			
70	Итоговое занятие. Подведение итогов.	1			

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 9-х классов (2 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Примечания
			планируемая	фактическая	
1	Легкая атлетика (15ч) Инструктаж по ТБ.	1			
2	Бег с ускорением 30м.	1			
3	Бег с ускорением 30м. на результат.	1			
4	Бег с ускорением 60м.	1			
5	Бег с ускорением 60м. на результат.	1			
6	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность(замах)	1			
7	Метание мяча на дальность(выпуск снаряда)	1			
8	Метание мяча на дальность на результат.	1			
9	Бег на длинные дистанции 1000м.	1			
10	Равномерный бег до 15 мин.	1			
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 4х9м.	1			

12	Развитие выносливости до 15 мин. – 20 мин.	1			
13	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
14	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
15	Прыжок в длину на результат.	1			
16	Спортивные игры: Баскетбол (13ч) Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола	1			
17	Стойки и перемещения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча	1			
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			
19	Ведения мяча на месте правой и левой рукой.	1			
20	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1			
21	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и с изменением направления движения.	1			
22	Броски мяча от груди двумя руками на месте и в движении.	1			
23	Броски мяча от плеча одной рукой.	1			
24	Штрафной бросок.	1			
25	Броски мяча от плеча одной рукой от плеча. Штрафной бросок .	1			
26	Штрафной бросок на результат.	1			

27	Тактические командные действия. Игровые задания.	1			
28	Игровые задания. Учебная игра	1			
29	Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1			
30	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	1			
31	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, стойка на голове с помощью, «мостик» с положения стоя с помощью.	1			
32	Строевые упражнения. Висы и упоры, отжимание.	1			
33	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой.	1			
34	Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка на руках, полушпагат.	1			
35	Развитие силовых способностей пресс за 30 сек.	1			
36	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги с помощью, «мостик».	1			
37	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги, «мостик», полушпагат.	1			
38	Акробатика. Сочетание ранее изученных элементов.	1			
39	Спортивные игры: Волейбол (15ч) Инструктаж по ТБ на уроках волейбола Правила игры в волейбол.	1			
40	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча	1			

	над собой сверху двумя руками.				
41	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1			
42	Прием и передача мяча сверху в парах.	1			
43	Прием и передача мяча сверху в парах.	1			
44	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.	1			
45	Развитие кондиционных и координационных способностей	1			
46	Нижняя подача мяча с 3м. от сетки.	1			
47	Нижняя подача мяча с 6м. от сетки.	1			
48	Нижняя подача мяча и приём мяча. Нападающий удар.	1			
49	Нижняя подача мяча с линии подачи. Учебная игра.	1			
50	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	1			
51	Учебная игра в волейбол.	1			
52	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1			
53	Учебная игра волейбол.	1			
54	Легкая атлетика (15ч) Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных	1			

	способностей.				
55	Развитие скоростно- силовых способностей. Челночный бег 4х9м.	1			
56	Эстафетный бег.	1			
57	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1			
58	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
59	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
60	Прыжок в длину с места на результат.	1			
61	Бег с ускорением 30м.	1			
62	Бег с ускорением 30м. на результат.	1			
63	Высокий старт 60м.	1			
64	Высокий старт 60м на результат.	1			
65	Метание мяча на дальность(замах).	1			
66	Метание мяча на дальность (выброс снаряда).	1			
67	Метание мяча на дальность на результат.	1			
68	Кроссовая подготовка.	1			