

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Рассмотрено на заседании МО

Согласовано:

Утверждаю

Прот. № ____ от _____

Зам. директора по УВР

Приказ № ____ от _____

Директор школы

Сапельникова Н.Н.

_____ Воробьева Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

на 2016-2017 учебный год

Пояснительная записка

Цели и задачи курса:

Закон РФ «Об образовании»:

Содержание образования является одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на:

- Обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;
- Развитие общества;
- Укрепление и совершенствование правового государства.

Содержание образования должно обеспечивать:

- Адекватный мировому уровень общей и профессиональной культуры общества;
- Формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню образовательной программы (ступени обучения) картины мира;
- Интеграцию личности в национальную и мировую культуру;
- Формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- Воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.

Содержание образования должно содействовать:

- Взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности;
- Учитывать разнообразие мировоззренческих подходов;
- Способствовать реализации права обучающихся на свободный выбор мнений и убеждений.

Образовательная программа школы.

Цель работы школы:

Создать условия для достижения ребенком социальной компетентности на уровне его возможностей.

Школа успешно решает следующие задачи:

- Обеспечение обязательных стандартов образования;
- Удовлетворение запросов и потребностей учащихся на образовательные услуги;
- Создание психологически комфортной образовательной среды для общего интеллектуального и нравственного развития личности;
- Ориентация на индивидуальность ребенка;
- Вариативность образования;
- Нацеленность на профилактическую, диагностическую, коррекционную, реабилитационную работу;

- Интеграция, а не изоляция трудного ребенка в обществе.

Требования федерального компонента ГОСа:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- Воспитание устойчивых интересов положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Требования НРК:

- Дальнейшее развитие представлений о способах сохранения и укрепления психофизического здоровья, его охраны с учетом кризиса подросткового возраста, особенностей полового созревания;
- Выработка представлений об основных нормах и правилах здоровьесберегающего поведения, обеспечивать комфортность взаимодействия в коллективе и с представителями различных социальных групп;
- Выработка основных представлений о здоровом образе жизни, условиях, способах охраны жизнедеятельности и последствиях соблюдения или нарушения утверждаемых современной культурой норм и правил;
- Воспитание устойчивого неприятия различных видов зависимостей, разрушающих здоровье человека.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения образовательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Основы истории развития физической культуры (в России);
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные нормы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений обще-развивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Виды работ, которые учащиеся могут выполнять самостоятельно:

- Олимпиада по физической культуре;
- Участие в городских и школьных соревнованиях;
- Занятия в спортивных кружках и секциях.

Основные методы, формы, приемы обучения

В своей работе использую:

Методы:

- Словесные (рассказ, объяснение, описание, беседа, разбор задания, оценка, команда, подсчет, учебная беседа, дискуссия);

- Наглядные (показ, демонстрация наглядных пособий, плакаты, рисунки, зарисовки);
- Практические - методы строго регламентированного упражнения и частично-регламентированного (игровой и соревновательный);
- Проблемно-поисковый, исследовательский, метод сопряженного развития координационных способностей и совершенствования двигательных действий.

Формы работы:

Урок, тренировка, соревнования, Дни здоровья, внеклассные мероприятия, круговая тренировка.

Приемы:

Игровые ситуации.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения при занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержательно-организационная модель реализации стандарта

1. Учебная дисциплина: Физическая культура - 5, 6, 7, 8, 9, 104 учебных часа.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
3. Учебно-методический комплекс:

Книги для учащихся	Книги для учителя
-----	<ul style="list-style-type: none"> • Физическое воспитание учащихся 5-9 классов (В.И.Лях, Г.Б. Мейксон, М.2002) • Настольная книга учителя физической культуры (Мишин, 2003) • Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, 2007)

ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ (ФГОС)

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 № 264 «Об Образовании в Республике Адыгея»
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района
5. Учебный план МБОУ СОШ №1 Гиагинского района на 2016-2017 учебный год.
6. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.
7. Программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.
8. Учебники: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005., Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2013г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится **104 часа в год (3 часа в неделю)**.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативную часть представляет **национально-региональный компонент-адыгейские национальные игры:**

- | | |
|------------------------|--------------------|
| -Выбивать дерево | -Лабиринт |
| -Прятки | -Под буркой |
| -Слепой медведь | -Закрытые глаза |
| -Вынь нитки | -Волчок, юла |
| -Скачки | -Гонщик бурдюка |
| -Прыжок лягушки | -Журавли-журавушки |
| -Перетягивание веревки | -Драчливый баран |
| -Кто быстрее | -Снимать сыр |
| -Всадник | -Захват противника |

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	84	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	15	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24
1.5	Кроссовая подготовка	16	16	16	16	16
1.6	Баскетбол	15	15	15	15	15
2.	Вариативная часть	20	20	20	20	20
2.1	Подвижные игры (НРК)	20	20	20	20	20
	Итого	104	104	104	104	104

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ЧЕТВЕРТЯМ:

1 ЧЕТВЕРТЬ	24 ЧАСОВ
-------------------	-----------------

2 ЧЕТВЕРТЬ	24 ЧАСОВ
3 ЧЕТВЕРТЬ	30 ЧАСОВ
4 ЧЕТВЕРТЬ	26 ЧАСОВ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при

проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5–9 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Уровень физической подготовленности учащихся 12–13 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,2	6,0–5,4	5,0
		13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,3	6,2–5,5	5,0
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
		13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
3	Прыжок в длину с места (см)	12	145	165–180	200	135	155–175	190
		13	150	170–190	205	140	160–180	200
4	6 минутный бег (м)	12	950	1100–	1350	750	900–1050	1150
		13	1000	1200 1150– 1250	1400	800	950–1100	1200
5	Наклон вперед из положения сидя, см	12	2	6-8	10	4	9-11	16
		13	2	5-7	9	5	10-12	18
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13		5-6	8	5	12-15	19

Уровень физической подготовленности учащихся 14–15 лет (8класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

1	Бег на 30 м (сек.)	14 15	5,8 5,5	5,5–5,1 5,3–4,9	4,7 4,5	6,1 6,0	5,9–5,4 5,8–5,3	4,9 4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	14 15	9, 8,6	8,7–8,3 8,4–8,0	8,0 7,7	9,9 9,7	9,4–9,0 9,3–8,8	8,6 8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	14 15	160 175	180– 195 190– 205	210 220	145 155	160–180 165–185	200 205
4	6 минутный бег (м)	14 15	1050 1100	200– 1300 1250– 1350	1450 1500	850 900	1000– 1150 1050– 1200	1250 1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	14 15	3 4	7-9 8-10	11 12	7 7	12-14 12-14	20 20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	14 15	2 3	6-7 7-8	9 10	 5 5	 13-15 12-13	 17 16

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету «Физическая культура» для 5 классов**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
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	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

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

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный			
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Обучение	текущий		
4 - 5	Высокий старт		Обучение	текущий		

6 - 7	Финальное усилие. Эстафеты.		комплексный	текущий		
8	Развитие скоростных способностей.		совершенствование			
9-10	Развитие скоростной выносливости		комплексный	текущий		
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	текущий		
12	Метание мяча на дальность.		комплексный	текущий		
13	Метание мяча на дальность.		совершенствование	текущий		
14 -15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	обучение	текущий		
16	Прыжок в длину с разбега.		комплексный	текущий		
17	Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование			
18 -19	Развитие выносливости.	10	комплексный			
20	Развитие силовой выносливости		комплексный	текущий		
21-22	Преодоление препятствий		Обучение	текущий		
23 -24	Переменный бег		комплексный	текущий		
25	Гладкий бег		комплексный	текущий		
26 -27	Кроссовая подготовка		совершенствование	текущий		
28 -29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	текущий		
30 -32	Ловля и передача мяча.		обучение	текущий		
33-35	Ведение мяча		комплексный	текущий		
36- 37	Бросок мяча		комплексный	текущий		
38-39	Тактика свободного нападения		комплексный	текущий		
40-41	Вырывание и выбивание мяча.		Обучение	текущий		
42 -43	Нападение быстрым прорывом.		Обучение	текущий		
44-45	Взаимодействие двух игроков		Обучение	текущий		
46	Игровые задания		комплексный	текущий		
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	текущий		
48 -49	СУ. Основы знаний	14	комплексный	текущий		
50 -51	Акробатические упражнения		комплексный	текущий		
52-53	Развитие гибкости		совершенствование	текущий		
54-56	Упражнения в вися и упорах.		комплексный	текущий		
57-58	Развитие силовых способностей		комплексный	текущий		
59-60	Развитие координационных способностей		комплексный	текущий		
61- 62	Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	текущий		
63 -64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	16	совершенствование	текущий		
65 -67	Прием и передача мяча.		обучение	текущий		
68- 70	Нижняя подача мяча.		Обучение	текущий		
71 -73	Нападающий удар (н/у.).		совершенствование	текущий		
74-75	Развитие координационных способностей.		комплексный	текущий		
76- 78	Тактика игры.		комплексный	текущий		
79- 80	Преодоление препятствий	10	Обучение	текущий		

81-82	Развитие выносливости.		комплексный			
83-84	Переменный бег		комплексный	текущий		
85-86	Кроссовая подготовка		совершенствование	текущий		
87	Развитие силовой выносливости		комплексный			
88	Гладкий бег		комплексный	текущий		
89-90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	текущий		
90 -91	Высокий старт		Обучение	текущий		
92 -93	Финальное усилие. Эстафеты.		комплексный	текущий		
94	Развитие скоростных способностей.		совершенствование	текущий		
95	Развитие скоростной выносливости		комплексный	текущий		
96-97	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	текущий		
98	Метание мяча на дальность.		комплексный	текущий		
99	Метание мяча на дальность.		совершенствование	текущий		
100	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	текущий		
101-102	Прыжок в длину с разбега.		комплексный	текущий		
103-104	Повторение пройденного		Совершенствование			

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура» для 6 классов

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
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	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный			
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Обучение	текущий		
4 - 5	Высокий старт		Обучение	текущий		
6 - 7	Финальное усилие. Эстафеты.		комплексный	текущий		
8	Развитие скоростных способностей.		совершенствование	текущий		
9.	Развитие скоростной выносливости		комплексный	текущий		
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	текущий		

11	Метание мяча на дальность.		комплексный	текущий		
12	Метание мяча на дальность.		совершенствование	текущий		
13 - 14	Развитие силовых и координационных способностей.	4	обучение	текущий		
15.	Прыжок в длину с разбега.		комплексный	текущий		
16.	Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование			
17-18.	Развитие выносливости.	6	комплексный			
19-20	Развитие силовой выносливости		комплексный	текущий		
21-22	Преодоление препятствий		Обучение	текущий		
23 - 24	Переменный бег		комплексный	текущий		
25	Гладкий бег		комплексный	текущий		
26 - 27	Кроссовая подготовка		совершенствование	текущий		
28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	текущий		
30 - 32	Ловля и передача мяча.		обучение	текущий		
33-35	Ведение мяча		комплексный	текущий		
36-37	Бросок мяча		комплексный	текущий		
38-39	Тактика свободного нападения		комплексный	текущий		
40-41	Позиционное нападение		Обучение	текущий		
42 - 43	Нападение быстрым прорывом		Обучение	текущий		
44-45	Взаимодействие двух игроков		Обучение	текущий		
46	Игровые задания		комплексный	текущий		
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	текущий		
48 - 49	СУ. Основы знаний	14	комплексный	текущий		
50 - 51	Акробатические упражнения		комплексный	текущий		
52-53	Развитие гибкости		совершенствование	текущий		
54-56	Упражнения в висе и упорах.		комплексный	текущий		
57	Развитие силовых способностей		комплексный	текущий		
58-59	Развитие координационных способностей		комплексный	текущий		
60-61	Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	текущий		

62 - 63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	16	совершенствование	текущий		
64 - 66	Прием и передача мяча.		обучение	текущий		
67 - 68	Нижняя подача мяча.		Обучение	текущий		
69 - 71	Нападающий удар (н/у.).		совершенствование	текущий		
72 - 74	Развитие координационных способностей.		комплексный	текущий		
75 - 77	Тактика игры.		комплексный	текущий		
78 - 79	Преодоление препятствий	6	Обучение	текущий		
80 - 81	Развитие выносливости.		комплексный			
82- 83	Переменный бег		комплексный	текущий		
84	Кроссовая подготовка		совершенствование	текущий		
85 - 86	Развитие силовой выносливости		комплексный			
87	Гладкий бег		комплексный	текущий		
88 - 89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Обучение	текущий		
90 - 91	Высокий старт		Обучение	текущий		
92 - 93	Финальное усилие. Эстафеты.		комплексный	текущий		
94	Развитие скоростных способностей.		совершенствование	текущий		
95	Развитие скоростной выносливости		комплексный	текущий		
96- 97	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	текущий		
98	Метание мяча на дальность.		комплексный	текущий		
99	Метание мяча на дальность.		совершенствование	текущий		
100	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	текущий		
101- 102	Прыжок в длину с разбега.		комплексный	текущий		
103- 104	Повторение пройденного		Совершенствование			

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура» для 7 классов

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
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	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

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

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный			
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Обучение	текущий		
4 - 5	Высокий старт		Обучение	текущий		
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	текущий		
8	Развитие скоростных способностей.		совершенствование			
9.	Развитие скоростной выносливости		комплексный	текущий		
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	текущий		
11	Метание мяча на дальность.		комплексный	текущий		

12	Метание мяча на дальность.		совершенствование			
13 - 14	Развитие силовых и координационных способностей.	4	обучение	текущий		
15.	Прыжок в длину с разбега.		комплексный	текущий		
16.	Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование			
17-18.	Развитие выносливости.	10	комплексный			
19-20	Развитие силовой выносливости		комплексный	текущий		
21-22	Преодоление препятствий		Обучение	текущий		
23 - 24	Переменный бег		комплексный	текущий		
25	Гладкий бег		комплексный	текущий		
26 - 27	Кроссовая подготовка		совершенствование	текущий		
28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	14	совершенствование	текущий		
30 - 32	Ловля и передача мяча.		обучение	текущий		
33-35	Ведение мяча		комплексный	текущий		
36-37	Бросок мяча		комплексный	текущий		
38-39	Бросок мяча в движении.		комплексный	текущий		
40-41	Позиционное нападение		Обучение	текущий		
42 - 43	Тактика свободного нападения		Обучение	текущий		
44-46	Нападение быстрым прорывом		Обучение	текущий		
47	Игровые задания		комплексный	текущий		
48 - 49	СУ. Основы знаний	9	комплексный	текущий		
50 - 51	Акробатические упражнения		комплексный	текущий		
52-53	Развитие гибкости		совершенствование	текущий		
54-55	Упражнения в висе, равновесии.		комплексный	текущий		
56	Развитие силовых способностей		комплексный	текущий		
57-58	Развитие координационных способностей		комплексный	текущий		
59-60	Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	текущий		
61 - 62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	11	совершенствование	текущий		
63 - 64	Прием и передача мяча.		обучение	текущий		
65 - 66	Прием и передача мяча.		обучение	текущий		
67-69	Подача мяча.		Обучение	текущий		
70 -	Нападающий удар (н/у.).		совершенств	текущий		

72			ование			
73 - 74	Развитие координационных способностей.		комплексный	текущий		
75 - 77	Тактика игры.		комплексный	текущий		
78 - 79	Преодоление препятствий	10	Обучение	текущий		
80 - 81	Развитие выносливости.		комплексный			
82-83	Переменный бег		комплексный	текущий		
84	Кроссовая подготовка		совершенствование	текущий		
85 - 86	Развитие силовой выносливости		комплексный			
87	Гладкий бег		комплексный	текущий		
88 - 89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	текущий		
90 - 91	Высокий старт		Обучение	текущий		
92 - 93	Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	текущий		
94	Развитие скоростных способностей.		совершенствование			
95	Развитие скоростной выносливости		комплексный	текущий		
96-97	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	текущий		
98	Метание мяча на дальность.		комплексный	текущий		
99	Метание мяча на дальность.		совершенствование			
100	Развитие силовых и координационных способностей.	2	обучение	текущий		
101- 102	Прыжок в длину с разбега.		комплексный	текущий		
103- 104	Повторение пройденного		Совершенствование			

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура» для 8 классов

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Учащиеся		
		Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
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	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

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

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный			
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Обучение	текущий		
4 - 5	Низкий старт.		Обучение	текущий		
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	текущий		
8	Развитие скоростных способностей.		совершенство вание			
9.	Развитие скоростной выносливости		комплексный	текущий		
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	комплексный	текущий		
11	Метание мяча на дальность.		комплексный	текущий		
12	Метание мяча на дальность.		совершенство			

			вание			
13 - 14	Развитие силовых и координационных способностей.	3	Совершенство вание	текущий		
15.	Прыжок в длину с разбега.		комплексный	текущий		
16.	Прыжок в длину с разбега.		Совершенство вание			
17- 18.	Развитие выносливости.	10	комплексный			
19- 20	Развитие силовой выносливости		комплексный	текущий		
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий		Обучение	текущий		
23 - 24	Переменный бег		комплексный	текущий		
25	Гладкий бег		комплексный	текущий		
26 - 27	Кроссовая подготовка		совершенство вание	текущий		
28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенство вание	текущий		
30 - 32	Ловля и передача мяча.		обучение	текущий		
33-35	Ведение мяча		комплексный	текущий		
36- 37	Бросок мяча		комплексный	текущий		
38-39	Бросок мяча в движении.		комплексный	текущий		
40-41	Штрафной бросок.		Обучение	текущий		
42 - 43	Индивидуальная техника защиты		комплексный	текущий		
44-46	Тактика игры.		комплексный	текущий		
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенство вание	текущий		
48 - 49	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	13	комплексный	текущий		
50 - 51	Акробатические упражнения		комплексный	текущий		
52-53	Развитие гибкости		совершенство вание	текущий		
54-55	Упражнения в висе.		комплексный	текущий		
56	Развитие силовых способностей		комплексный	текущий		
57-58	Развитие координационных способностей		комплексный	текущий		
59- 60	Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	текущий		
61 - 62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	11	совершенство вание	текущий		
63 - 64	Прием и передача мяча.		обучение	текущий		
65 - 66	Прием мяча после подачи		комплексный	текущий		
67-69	Подача мяча.		комплексный	текущий		
70 -	Нападающий удар (н/у.).		совершенство	текущий		

72			вание			
73 - 74	Развитие координационных способностей.		комплексный	текущий		
75 - 77	Тактика игры.		комплексный	текущий		
78 - 79	Преодоление горизонтальных препятствий	10	обучение	текущий		
80 - 81	Развитие силовой выносливости.		комплексный			
82-83	Переменный бег		комплексный	текущий		
84	Кроссовая подготовка		совершенство вание	текущий		
85 - 86	Развитие силовой выносливости		комплексный	текущий		
87	Гладкий бег		комплексный	текущий		
88 - 89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	текущий		
90 - 91	Низкий старт.		Обучение	текущий		
92 - 93	Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	текущий		
94	Развитие скоростных способностей.		совершенство вание	текущий		
95	Развитие скоростной выносливости		комплексный	текущий		
96-97	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	комплексный	текущий		
98	Метание мяча на дальность.		комплексный	текущий		
99	Метание мяча на дальность.		совершенство вание	текущий		
100	Развитие силовых и координационных способностей.	2	комплексный	текущий		
101- 102	Прыжок в длину с разбега.		Совершенство вание	текущий		
103- 104	Повторение пройденного		Совершенство вание			

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура» для 9 классов

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	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	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный			
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Обучение	текущий		
4 - 5	Низкий старт.	3		текущий		
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	текущий		
8	Развитие скоростных способностей.		совершенствование			
9.	Развитие скоростной выносливости		комплексный	текущий		
10.	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	комплексный	текущий		
11	Метание мяча на дальность.		комплексный	текущий		
12.	Метание мяча на дальность.		совершенствования			

			ние			
13-14	Развитие силовых и координационных способностей.	4	Совершенствование	текущий		
15.	Прыжок в длину с разбега.		комплексный	текущий		
16.	Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование			
17-18.	Развитие выносливости.	10	комплексный			
19-20	Развитие силовой выносливости		комплексный	текущий		
21-22	Преодоление горизонтальных препятствий		Обучение	текущий		
23 - 24	Переменный бег		комплексный	текущий		
25	Гладкий бег		комплексный	текущий		
26 - 27	Кроссовая подготовка		совершенствование	текущий		
28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	текущий		
30 - 32	Ловля и передача мяча.		комплексный	текущий		
33-35	Ведение мяча		комплексный	текущий		
36-37	Бросок мяча		комплексный	текущий		
38-39	Бросок мяча в движении.		комплексный	текущий		
40-41	Штрафной бросок.		комплексный	текущий		
42 - 43	Тактика игры		комплексный	текущий		
44-45	Техника защитных действий.		комплексный	текущий		
46	Зонная система защиты.		комплексный	текущий		
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	текущий		
48 - 49	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	13	комплексный	текущий		
50 - 51	Акробатические упражнения		комплексный	текущий		
52-53	Развитие гибкости		совершенствование	текущий		
54-55	Упражнения в виси		комплексный	текущий		
56	Развитие силовых способностей		комплексный	текущий		
57-58	Развитие координационных способностей		комплексный	текущий		
59-	Развитие скоростно-силовых		комплексный	текущий		

60	способностей.					
61 - 62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17	совершенствова ние	текущий		
63 - 64	Прием и передача мяча.		комплексный	текущий		
65 - 66	Прием мяча после подачи		комплексный	текущий		
67- 69	Подача мяча.		комплексный	текущий		
70 - 72	Нападающий удар.		совершенствова ние	текущий		
73 - 74	Техника защитных действий.		комплексный	текущий		
75 - 77	Тактика игры.		комплексный	текущий		
78 - 79	Преодоление горизонтальных препятствий	10	Обучение	текущий		
80 - 81	Развитие выносливости.		комплексный			
82- 83	Переменный бег		комплексный	текущий		
84	Кроссовая подготовка		совершенствова ние	текущий		
85 - 86	Развитие силовой выносливости		комплексный	текущий		
87	Гладкий бег		комплексный	текущий		
88 - 89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	обучение	текущий		
90 - 91	Низкий старт.		Обучение	текущий		
92 - 93	Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	текущий		
94	Развитие скоростных способностей.		совершенствова ние	текущий		
95	Развитие скоростной выносливости		комплексный	текущий		
96- 97	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	комплексный	текущий		
98	Метание мяча на дальность.		комплексный	текущий		
99	Метание мяча на дальность.		совершенствова ние	текущий		
100	Развитие силовых и координационных способностей.	2	комплексный	текущий		
101- 102	Прыжок в длину с разбега.		совершенствова ние	текущий		
103- 104	Повторение пройденного		Совершенствова ние			