

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Забайкальского края
МКУ Комитет образования и молодежной политики администрации
муниципального района "Чернышевский район"
МОУ СОШ с.Утан

РАСМОТРЕНО

на заседании ШМО

Матафонова В.А.
Приказ №3 от «26» 08 2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

Самойлова В.В.
приказ №3 от «26» 08 2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ
с.Утан

Матафонова В.А.
Приказ №3 от «26» 08 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 3-9 классов

с.Утан 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта НОО и ООО, Примерной программы по физической культуре.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура. 3-4 класс».

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе

представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

3.Предметные результаты

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»:
характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий,

результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

5-9 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- 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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинации на перекладине, опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в

длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на 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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать

содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для

осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

3.Содержание учебного курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		III	IV	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	52	52	75	50	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	-	-	18	12	18
1.3	Подвижные игры	12	12	-	-	-
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	18	12	18
1.5	Легкая атлетика	14	14	21	14	21
1.6	Кроссовая подготовка	14	14	18	12	18

2	Вариативная часть	16	16	27	18	27
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	16	16	-	-	-
2.2	Баскетбол	-	-	27	18	24
	Итого	68	68	102	68	99

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств.**

3-4 класс

№	Нормативы уровня физической подготовки	мальчики			девочки		
		О ц е н к а					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров. (в секундах)	5,1	5,7	6,8	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 метров, (в минутах, секундах)	4,40	5,37	5,50	5,23	6,23	7,46
3	Бег 1500 метров	Без учёта времени					
4	Челночный бег 3	8,8	9,9	10,2	9,1	10,4	10,8

	Х 10 метров. (в секундах)						
5	Прыжок в длину с места.(в сантиметрах)	171	141	110	155	128	105
6	Прыжок в длину с разбега (сантиметрах)	270	200	150	230	170	130
7	Прыжки со скакалкой (60 секунд)	50	40	20	80	50	30
8	Метание малого мяча 150 грамм, на дальность. (в метрах, сантиметрах)	22	20	16	15	12	10
10	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой.(за 30 секунд, количество раз).	25	18	11	20	15	9
12	Подтягивание на перекладине, вис хват сверху (количество раз)	4	3	1	10	8	5
13	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на	20	15	8	12	8	4

	полу.(количество раз)						
--	--------------------------	--	--	--	--	--	--

7 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с	205	170	150	200	160	140

	места						
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-

10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	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-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с	45	40	31	30	28	18

	разбега						
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Календарно тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкоатлетические упражнения		7
•	Ходьба и бег	1
•	Ходьба и бег	1
•	Ходьба и бег	1
•	Прыжки	1
•	Прыжки	1
•	Метание мяча	1
•	Метание мяча	1
Кроссовая подготовка		7
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
•	Акробатика. Строевые упражнения.	1

[illegible]

[illegible]

	волейбола	
•	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	1
•	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	1
Кроссовая подготовка		7
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
Легкая атлетика		7
•	Ходьба и бег	1
•	Ходьба и бег	1
•	Прыжки	1
•	Прыжки	1
•	Метание мяча	1
•	Метание мяча	1
•	Метание мяча	1

Календарно тематическое планирование 4 класс		
№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкоатлетические упражнения		11
•	Ходьба и бег	1
•	Ходьба и бег	1
•	Ходьба и бег	1
•	Прыжки	1
•	Прыжки	1
•	Метание мяча	1
•	Метание мяча	1
Кроссовая подготовка		14

•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
Гимнастика с элементами акробатики		18
•	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
•	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
•	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
•	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
•	Висы	1
•	Висы	1
•	Висы	1
•	Висы	1
•	Опорный прыжок, лазание по канату	1
•	Опорный прыжок, лазание по канату	1
•	Опорный прыжок, лазание по канату	1
•	Опорный прыжок, лазание по канату	1
Подвижные игры		12
•	Подвижные игры	1
•	Подвижные игры	1

[illegible]

	волейбола	
•	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	1
•	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	1
•	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	1
•	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	1
•	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	1
•	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	1
•	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	1
Кроссовая подготовка		7
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
•	Бег по пересеченной местности	1
Лёгкая атлетика		10
•	Бег и ходьба	1
•	Бег и ходьба	1
•	Прыжки	1
•	Прыжки	1

•	Метание мяча	1
•	Метание мяча	1
•	Метание мяча	1

Календарно тематическое планирование 7 класс		
№ Урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		11
1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
6-9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	4
10-11	Бег на средние дистанции	2
Кроссовая подготовка		9
12-20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9
Гимнастика		18
21-26	Висы. Строевые упражнения	6
27-32	Опорный прыжок	6
33-38	Акробатика. Лазание	6
Волейбол		18
39	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1
40	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
41	Нижняя прямая подача мяча.	1

42	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
43	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
44	Нижняя прямая подача мяча.	1
45	Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1
46	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
47	Игровые задания на укороченной площадке.	1
48	Нижняя прямая подача мяча.	1
49	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
50	Игровые задания на укороченной площадке.	1
51	Комбинации из освоенных элементов	1
52	Тактика свободного нападения.	1
53-56	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	4
Баскетбол		27
57	Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1
58	Остановка прыжком	1
59	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
60	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
61	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
62	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
63	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1

64-66	Быстрый прорыв.. Развитие координационных способностей	3
67-69	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением	3
70-71	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	2
72-73	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	2
74-75	Игровые задания. Развитие координационных способностей.	2
76	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
77	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1
78	Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.	1
79-80	Игровые задания	2
81	Штрафной бросок.	1
82-83	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2
Кроссовая подготовка		9
84-92	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий.	9
Легкая атлетика		10
93-97	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5
98-100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	3
101-102	Бег на средние дистанции .	2

Календарно тематическое планирование 8 класс

№ Урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		8
1-4	Спринтерский бег, эстафетный бег .	4
5-7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	3
8	Бег на средние дистанции .	1
Кроссовая подготовка		6
9-14	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	6
Гимнастика		18
15-18	Висы. Строевые упражнения.	4
19-22	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	4
23-26	Акробатика, лазание.	4
Волейбол		12

27	Стойки и передвижения игрока.	1
28	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
29	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
30	Комбинации из разученных перемещений.	1
31	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
32	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
33	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
34	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
35	Передача мяча в тройках после перемещения.	1
36	Нападающий удар после передачи.	1
37	Нападающий удар в тройках через сетку.	1
38	Тактика свободного нападения.	1
Баскетбол		18
39	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
40	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
41	Личная защита. Учебная игра	1
42	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
43	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
44	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
45	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
46	Развитие координационных способностей.	1

47	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
48	Игровые задания	1
49	Штрафной бросок.	1
50	Позиционное нападение со сменой места.	1
51	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
52	Быстрый прорыв.	1
53	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1
54-56	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	3
Кроссовая подготовка		6
57-62	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий .	6
Легкая атлетика		6
94-98	Спринтерский бег, эстафетный бег.	4
99-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	2

Календарно тематическое планирование 9 класс		
№ Урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		10
1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5
6-8	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	3
9-10	Бег на средние дистанции.	2
Кроссовая подготовка		10
11-20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	10
Гимнастика		18
21-26	Висы. Строевые упражнения.	6
27-32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	6
33-38	Акробатика.	6
Волейбол		18
39	Стойки и передвижения игрока.	1
40	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
41	Нападающий удар при встречных передачах.	1
42	Нижняя прямая подача.	1

43	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
44	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
45	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
46	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
47	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
48	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
49	Прием мяча снизу в группе.	1
50	Прием мяча снизу в группе.	1
51	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
52	Нападающий удар при встречных передачах.	1
53	Прием мяча снизу в группе.	1
54	Развитие координационных способностей.	1
55	Игра в нападение через 4-ю зону.	1
56	Игра в нападение через 4-ю зону.	1
Баскетбол		24
57	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
58	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
59	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
60	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
61	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
62	Штрафной бросок.	1
63	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
64	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	1

65	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
66-69	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	4
70-72	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	3
73	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
74	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
75	Учебная игра. Правила баскетбола.	1
76	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
77-78	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	2
79-80	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	2
Кроссовая подготовка		8
81-88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	8
Легкая атлетика		11
89-91	Бег на средние дистанции.	3
92-96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	5
97-99	Прыжок высоты. Метание малого мяча.	3