МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ»

Рассмотрено	**Согласовано**	**Утверждаю**
Руководитель МО	Зам. директора по УВР	И.о.директора МАОУ «СОШ
_____/_____	_____/Гурова И.Р.	№8 с УИТП»
Протокол № 1		_____/Мухаметчина Е.К.
от «28» 08 2020 г.	«28» 08 2020 г.	«31» 08 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура 5-9 (классы)

2020– 2021 учебный год

Преподаватель Кригер Владимир Александрович

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 5-9 классов и разработана на 2020-2021 учебный год в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373), с изменениями и дополнениями;
-Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. N 253). С изменениями и дополнениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от26.01.2016 № 38, 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 329, от 28.12.2018 № 345, от 08.05 2019 № 233, от 22.11.2019 №632
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598).
- Устав МАОУ «СОШ №8», утвержденный постановлением главы Администрации МО «Мирнинский район» от 16.02.2015 № 0261
- Основная образовательная программа МАОУ «СОШ №8» «Школа оптимальной социализации» (Принята на педагогическом совете протокол №1 от 28.09.2015 г. И согласована на заседании Управляющего совета протокол №5 от 09.10.2015 г.)
- Учебный план МАУ «СОШ №8» на 2020/2021 учебный год
- Календарный учебный график на 2020/2021 учебный год
- Авторская программа Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы: 5-9 классы: предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

Программа рассчитана на 105 часа в 5-9 классах из расчета 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». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделено как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Формы контроля достижения учеников

а) Стартовый контроль (результаты уровня обученности, здоровья, развития, воспитанности), мониторинг физического развития - входящий контроль в виде тестов

б) Текущий контроль - техника выполнения двигательных действий, правильность выполнения поставленных задач.

в) Итоговый контроль - мониторинг физического развития

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе,

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек,

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств,

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий,

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Содержание учебного предмета, курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы

безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др. **Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Ориентированная физкультурная деятельность**

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 часов): в 5 классе - 102 часа в год, 6 классе - 102 часа, 7 классе - 102 часа, 8 классе - 102 часа, 5 классе - 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В

приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

Предметом обучения физической культуры в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. При изучении теоретических сведений необходима связь с предметом биология и история.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	**Обязательная часть**	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	*В процессе урока*				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	**Часть, формируемая участниками образовательного процесса**	30	30	30	30	30
Распре 2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	ИТОГО:	105	105	105	105	105

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9

1. Обязательная часть:

- Основы знаний о физической культуре:
- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
- бег
- прыжки
- метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости
- Спортивне игры:

- освоение спортивных и подвижных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Часть, формируемая участниками образовательного процесса:
- баскетбол

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

Естественные основы

5-9 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

5-9 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 и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

5-9 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.
Воздушные ванны (теплые, безразличные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Спортивные игры

5-9 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Терминология избранной игры.

Гимнастика с элементами акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

5-9 классы. П о н я т и я : ***короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.*** Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. П о н я т и я : ***эстафета, темп, длительность бега;*** команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5-9 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях.

А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» - заменена разделом «Кроссовая подготовка».

По окончанию 5-9 класса учащиеся должны:

Уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия, управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с другими учениками, соблюдать правила безопасности профилактики травматизма на занятиях.

По окончанию 5-9 класса учащиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности, который указан далее

Оценивание знаний учащихся

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется учителями:

в первых классах – по безотметочной системе, предполагающей критерии относительной успешности учащихся;

в 2-4 классах – по пятибалльной системе.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется по периодам обучения - по четвертям. Частота проведения контрольных срезов определяется учителем.

Текущему контролю подлежат все письменные классные и домашние работы в тетрадях учащихся.

Контрольную работу следует проводить по отработанной теме.

Итоговую отметку выставлять согласно Положению о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Текущий контроль можно осуществлять в форме индивидуального и фронтального опроса, устных ответов, самостоятельных письменных работ, выполнения практических заданий, тестов и пр.

Оценивать учащихся в течение всего урока (оценка сочетательная). Не допускать поверхностное оценивание ответов школьников в начале каждого урока, а также в ходе освоения нового материала.

Осуществлять оценку достижений учащихся в сопоставлении с их же предшествующими достижениями.

Избегать сравнения достижений учащихся с другими детьми.

Учитывать при оценке результаты различных видов занятий, которые позволяют максимально дифференцировать изменения в учебных достижениях школьников (оценки за выполнение работ на индивидуальных и групповых занятиях).

Сочетать оценку учителя с самооценкой школьником своих достижений.

При обсуждении положительных результатов подчеркивать причины успехов школьника (усилие, старание, настроение, терпение, организованность, т.е. все то, что человек способен изменить в себе сам).

Создавать обстановку доверия, уверенности в успехе.

Не указывать при обсуждении причин неудач школьника на внутренние стабильные факторы (характер, уровень способностей, то, что ребенок сам изменить не может).

Учитывать при оценке результаты различных видов занятий, которые позволяют максимально дифференцировать изменения в учебных достижениях школьников (оценки за выполнение работ на индивидуальных и групповых занятиях).

Использовать различные формы педагогических оценок – развернутые описательные виды оценки (устная или письменная характеристика выполненного задания, отметка, рейтинговая оценка и др.) с целью избегания привыкания к ним учеников и снижения вследствие этого их мотивированной функции.

Использовать различные варианты взаимоконтроля: ученики вместе проверяют сначала работу одного ребенка, затем второго, или обмениваются для проверки работами, или один ученик проверяет обе работы.

Отчётность по текущему контролю

Отметки по результатам текущего контроля выставляются учителем в классный журнал.

Для информирования родителей (законных представителей) отметки по результатам текущего контроля дублируются учителем в ученическом дневнике и в электронном дневнике (в случае необходимости сообщаются дополнительно по телефону.

Итоговые отметки по результатам текущего контроля выставляются в классном журнале по окончании каждой учебной четверти.

В конце учебного года выставляются годовые итоговые отметки, которые заносятся в сводную ведомость результатов обучения в классном журнале.

В случае неусвоения учащимся программного материала по предмету информировать родителей (законных представителей) под роспись.

Правильность ведения текущего контроля успеваемости учащихся отслеживает

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500 м. мин., сек	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, сек.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	14+	6	2–	16+	9	5–
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега, см	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	95	85	80	105	100	95
12	Метание мяча 150гр. на дальность с разбега, м.	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега, см	340	320	270	300	280	230

заместитель директора по учебной работе.

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

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3х10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500 м, мин., сек.	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места, см	190	155	130	1805	145	120
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	10+	6	2–	15+	8	4–
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега, см	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	85	75	70	105	95	90

12	Метание мяча 150 г. на дальность с разбега, м.	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега, см	320	300	260	280	260	220

6 класс.

7 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	9,9
2	Бег 30 м, сек.	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Бег 60 м, сек.	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
4	Кросс 2000 м, мин., сек.	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
5	Прыжки в длину с места, см	205	170	150	200	160	140
6	Прыжок в длину с разбега, см	360	340	290	330	300	240
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	9+	5	2–	18+	10	6–
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега, см	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150 г. мяча на дальность с разбега, м.	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.1	8.8	9.1	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, сек.	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин (д); 3000м, мин (м)	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега, см	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места, см	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	11+	7	3–	20+	12	7–
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега, м.	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега, см	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	8.5	9.3	9.8
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 (д); 3000 м, мин (м)	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места, см	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега, см	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	7	3	16	12	5

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	12+	8	4–	20+	12	7–
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа, раз	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с/р, м	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	380	330	290

Система оценивания

При выставлении оценки ученику учитывается физическое состояние учащегося. Все ученики делятся по медицинским показаниям на группы:

- *основная* (выполняет все виды программного материала);
- *подготовительная* (исключаются виды, связанные с патологией);
- *специальная* (проводятся отдельные занятия с учётом заболевания);
- дети, которые освобождены на длительный период от любой физической нагрузки.

При оценке выполнения заданий принимаются во внимание следующие критерии:

- схема движения;
- правильность выполнения задания (упражнения);
- степень осознанности усвоения теоретического материала;
- знание порядка выполнения упражнения.

«5» - учащийся правильно выполняет предложенное задание или упражнение; обнаруживает осознанное усвоение программного материала;

- практически владеет выполнением упражнения. Теоретически допускает 1-2 ошибки при применении знаний на практике;
- умеет осмысленно выполнять упражнения программного материала, применяет в разных ситуациях;
- активно участвует в процессе обучения, делится своими знаниями и умениями с другими обучающимися;
- умеет рассказать и показать предложенный материал (4 класс);
- допускает не более одной ошибки по содержанию и 1-2-х ошибок по качеству выполнения упражнений.

«4» - учащийся правильно выполняет требования, установленные для оценки «5», но при этом не всегда правильно выполняет предложенное задание (упражнение). Может допустить 2-3 ошибки по технике выполнения упражнений, 2-3 ошибки в знании теоретического материала, правил;

- простые движения выполняет правильно, в сложных упражнениях умеет правильно использовать помощь учителя;
- допускает 2-3 ошибки при выполнении упражнения и 2-3 ошибки по содержанию теоретического материала.

«3» - учащийся недостаточно усваивает учебный материал по изучаемой теме;

- допускает до 5 ошибок в ходе работы;
- допускает неточность в своих действиях, в выполнении упражнений;
- выполняет только простые упражнения;
- допускает не более 5 ошибок по технике движения;
- излагает материал «несвязно», непоследовательно, не проявляет инициативы в работе и в вопросах теории, не умеет самостоятельно приступить к выполнению упражнения на заданную тему, постоянно прибегает к помощи учителя.

«2» - учащийся допускает более 5 практических ошибок при выполнении упражнений и заданий;

- допускает ошибки при соблюдении последовательности выполнения упражнений и заданий;
- не умеет выделять свойства нужного действия или упражнения;
- допускает грубые ошибки в ответах на вопросы.

Предмет	Класс	Вариант								
Физическая культура	5	физкультура 5 класс	5а		5б		5в		5г	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		Техника безопасности на уроках л/а. Техника старта с опорой на одну руку.	3.9	3.9	1.09	1.09	1.09	1.09		
		Развитие скоростных способностей.стартовый разгон.	4.9	4.9	3.09	3.09	2.09	2.09		
		Развитие скоростных способностей.стартовый разгон.	5.9	5.9	4.09	4.09	3.09	3.09		
		Высокий старт	10.9	10.9	8.09	8.09	8.09	8.09		
		Высокий старт	11.09	11.09	10.09	10.09	9.09	9.09		
		Финальное усилие. Эстафеты	12.09	12.09	11.09	11.09	10.09	10.09		
		Финальное усилие. Эстафеты	17.09	17.09	15.09	15.09	15.09	15.09		
		Развитие скоростных способностей	18.09	18.09	17.09	17.09	16.09	16.09		
		Развитие скоростных способностей	19.09	19.09	18.09	18.09	17.09	17.09		
		Развитие скоростной выносливости.Встречные эстафеты.	24.09	24.09	22.09	22.09	22.09	22.09		
		Развитие скоростной выносливости.Встречные эстафеты.	25.09	25.09	24.09	24.09	23.09	23.09		
	Метание	Развитие скоростно силовых способностей	26.09	26.09	25.09	25.09	24.09	24.09		
		Развитие скоростно силовых способностей	1.10	1.10	29.09	29.09	29.09	29.09		
		Метание мяча на дальность	2.10	2.10	1.10	1.10	30.09	30.09		
		Метание мяча на дальность	3.10	3.10	2.10	2.10	1.10	1.10		
		Метание мяча на дальность	8.10	8.10	6.10	6.10	6.10	6.10		
		Метание мяча на дальность	9.10	9.10	8.10	8.10	7.10	7.10		
	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	10.10	10.10	9.10	9.10	8.10	8.10		
		Развитие силовых способностей и прыгучести	15.10	15.10	13.10	13.10	13.10	13.10		
		Прыжок в длину с разбега	16.10	16.10	16.10	16.10	14.10	14.10		
		Прыжок в длину с разбега	17.10	17.10	20.10	20.10	15.10	15.10		
		Прыжок в длину с разбега	22.10	22.10	22.10	22.10	20.10	20.10		
		Прыжок в длину с разбега	23.10	23.10	23.10	23.10	21.10	21.10		
	Длительный бег	Развитие выносливости	24.10	24.10	27.10	27.10	22.10	22.10		
		Развитие выносливости	29.10	29.10	29.10	29.10	27.10	27.10		
		Развитие силовой выносливости	30.10	30.10	30.10	30.10	28.10	28.10		
		Развитие силовой выносливости	31.10	31.10	10.11		29.10	29.10		

Баскетбол		Техника безопасности на уроках баскетбола.Стойки,передвижения,повороты,остановки.	12.11		12.11		10.11			
		Стойки,передвижения,повороты,остановки.	13.11		13.11		11.11			

		Ловля и передача мяча	14.11		17.11		12.11			
		Ловля и передача мяча	19.11		19.11		17.11			
		Ловля и передача мяча	20.11		20.11		18.11			
		Ведение мяча	21.11		24.11		19.11			
		Ведение мяча	26.11		26.11		24.11			
		Ведение мяча	27.11		27.11		25.11			
		Бросок мяча	28.11		1.12		26.11			
		Бросок мяча	3.12		3.12		1.12			
		Тактика свободного нападения	4.12		4.12		2.12			
		Тактика свободного нападения	5.12		8.12		3.12			
		Выбивание и вырывание мяча	10.12		10.12		8.12			
		Выбивание и вырывание мяча	11.12		11.12		9.12			
		Нападение быстрым прорывом	12.12		15.12		10.12			
		Нападение быстрым прорывом	17.12		17.12		15.12			
		Взаимодействие двух игроков	18.12		18.12		16.12			
		Взаимодействие двух игроков	19.12		22.12		17.12			
		Учебно тренировочная игра	24.12		24.12		22.12			
		Развитие кондиционных и координационных способностей	25.12		25.12		23.12			
Гимнастика		Инструктаж по Т.Б. С.У. основы знаний	26.12		12.01		24.12			
		СУ. Основы знаний	14.01		14.01		12.01			
		Акробатические упражнения	15.01		15.01		13.01			
		Акробатические упражнения	16.01		19.01		14.01			
		Развитие гибкости	21.01		21.01		19.01			
		Развитие гибкости	22.01		22.01		20.01			
		Упражнения в висе, и упорах	23.01		26.01		21.01			
		Упражнения в висе, и упорах	28.01		28.01		26.01			
		Упражнения в висе, и упорах	29.01		29.01		27.01			
		Развитие силовых способностей	30.01		2.02		28.01			
		Развитие силовых способностей	4.02		4.02		2.02			
		Развитие координационных способностей	5.02		5.02		3.02			
		Развитие координационных способностей	6.02		9.02		4.02			
		Развитие координационных способностей	11.02		11.02		9.02			
		Развитие координационных способностей	12.02		12.02		10.02			
Волейбол		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	13.02		16.02		11.02			
		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18.02		18.02		16.02			

		Прием и передача мяча.	19.02		19.02		17.02			
		Прием и передача мяча.	20.02		23.02		18.02			
		Прием и передача мяча.	25.02		25.02		23.02			
		Нижняя прямая подача.	26.02		26.02		24.02			
		Нижняя прямая подача.	27.02		2.03		25.02			
		Нижняя прямая подача.	4.03		4.03		2.03			
		Нападающий удар	5.03		5.03		3.03			
		Нападающий удар	6.03		9.03		4.03			
		Нападающий удар	11.03		11.03		9.03			
		Развитие координационных способностей	12.03		12.03		10.3			
		Развитие координационных способностей	13.03		16.03		11.03			
		Тактика игры	18.03		18.03		16.03			
		Тактика игры	19.03		19.03		17.03			
		Тактика игры	20.03		30.3		18.03			
Лыжная подготовка		Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки	1.04		1.04		30.03			
		Одновременный и попеременный ход	2.04		2.04		31.03			
		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	3.04		6.04		1.04			
		Подъем в гору скользящим шагом.	8.04		8.04		6.04			
		Техника спуска со склона до 45`.	9.04		9.04		7.04			
		Поворот плугом при спуске	10.04		13.04		8.04			
		Занятие на склоне 40-45'	15.04		15.04		13.04			
		Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	16.04		16.04		14.04			
		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	17.04		20.04		15.04			
		Совершенствование техники передвижения на лыжах	22.04		22.04		20.04			
		Ходьба на лыжах до 3,5 км	23.04		23.04		21.04			
Легкая атлетика		Преодоление препятствий	24.04		29.04		22.04			
		Развитие выносливости	29.04		30.04		28.04			
		Переменный бег	30.04		4.05		29.04			
		Кроссовая подготовка	6.05		6.05		4.05			
		Развитие силовой выносливости	7.05		7.05		5.05			
		Развитие силовой выносливости	8.05		11.05		6.05			
		Гладкий бег	13.05		13.05		11.05			
		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	14.05		14.05		12.05			

		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	15.05		18.05		13.05				
		Высокий старт	20.05		20.05		18.05				
	Метание	Развитие скоростно силовых способностей	21.05		21.05		19.05				
		Метание мяча на дальность	22.05		25.05		20.05				
		Метание мяча на дальность	27.05		27.05		25.05				
	Прыжки	Повторение пройденного материала.Спортивные игры.	28.05		28.05		26.05				
		Прыжок в длину с разбега	29.05				29.05				
		Подведение итогов четверти.									

Предмет	Класс	Вариант								
Физическая культура	6	физическая культура 6 класс	6а		6б		6в		6г	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		Техника безопасности на уроках л/а. Техника старта с опорой на одну руку.	1.09	1.09	2.09	2.09	1.09	1.09		
		Развитие скоростных способностей.стартовый разгон.	2.09	2.09	5.09	5.09	3.09	3.09		
		Развитие скоростных способностей.стартовый разгон.	5.09	5.09	7.09	7.09	5.09	5.09		
		Высокий старт	8.09	8.09	9.09	9.09	8.09	8.09		
		Высокий старт	9.09	9.09	12.09	12.09	10.09	10.09		
		Финальное усилие. Эстафеты	12.09	12.09	14.09	14.09	12.09	12.09		
		Финальное усилие. Эстафеты	15.09	15.09	16.09	16.09	15.09	15.09		
		Развитие скоростных способностей	16.09	16.09	19.09	19.09	17.09	17.09		
		Развитие скоростных способностей	19.09	19.09	21.09	21.09	19.09	19.09		
		Развитие скоростной выносливости.Встречные эстафеты.	22.09	22.09	23.09	23.09	22.09	22.09		
		Развитие скоростной выносливости.Встречные эстафеты.	23.09	23.09	26.09	26.09	24.09	24.09		
	Метание	Развитие скоростно силовых способностей	26.09	26.09	28.09	28.09	26.09	26.09		
		Развитие скоростно силовых способностей	29.09	29.09	30.09	30.09	29.09	29.09		
		Метание мяча на дальность	30.09	30.09	3.10	3.10	1.10	1.10		
		Метание мяча на дальность	3.10	3.10	5.10	5.10	3.10	3.10		
		Метание мяча на дальность	6.10	6.10	7.10	7.10	6.10	6.10		
		Метание мяча на дальность	7.10	7.10	10.10	10.10	8.10	8.10		
	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	10.10	10.10	12.10	12.10	10.10	10.10		
		Развитие силовых способностей и прыгучести	13.10	13.10	14.10	14.10	13.10	13.10		
		Прыжок в длину с разбега	14.10	14.10	17.10	17.10	15.10	15.10		
		Прыжок в длину с разбега	17.10	17.10	19.10	19.10	17.10	17.10		
		Прыжок в длину с разбега	20.10	20.10	21.10	21.10	20.10	20.10		
		Прыжок в длину с разбега	21.10	21.10	24.10	24.10	22.10	22.10		
	Длительный бег	Развитие выносливости	24.10	24.10	26.10	26.10	24.10	24.10		

		Развитие выносливости	27.10	27.10	28.10	28.10	27.10	27.10		
		Развитие силовой выносливости	28.10	28.10	31.10	31.10	29.10	29.10		
		Развитие силовой выносливости	31.10	31.10	9.11		31.10	31.10		
Баскетбол		Техника безопасности на уроках баскетбола.Стойки,передвижения,повороты,остановки.	10.11		11.11		9.11			
		Стойки,передвижения,повороты,остановки.	11.11		14.11		12.11			
		Ловля и передача мяча	14.11		16.11		14.11			
		Ловля и передача мяча	17.11		18.11		16.11			
		Ловля и передача мяча	18.11		21.11		19.11			
		Ведение мяча	21.11		23.11		21.11			
		Ведение мяча	24.11		25.11		23.11			
		Ведение мяча	25.11		28.11		26.11			
		Бросок мяча	28.11		30.11		28.11			
		Бросок мяча	1.12		2.12		30.11			
		Тактика свободного нападения	2.12		5.12		3.12			
		Тактика свободного нападения	5.12		7.12		5.12			
		Выбивание и вырывание мяча	8.12		9.12		7.12			
		Выбивание и вырывание мяча	9.12		12.12		10.12			
		Нападение быстрым прорывом	12.12		14.12		12.12			
		Нападение быстрым прорывом	15.12		16.12		14.12			
		Взаимодействие двух игроков	16.12		19.12		17.12			
		Взаимодействие двух игроков	19.12		21.12		19.12			
		Учебно тренировочная игра	22.12		23.12		21.12			
		Развитие кондиционных и координационных способностей	23.12		26.12		24.12			
Гимнастика		Инструктаж по Т.Б. С.У. основы знаний	26.12		11.01		26.12			
		СУ. Основы знаний	12.01		13.01		11.01			
		Акробатические упражнения	13.01		16.01		14.01			
		Акробатические упражнения	16.01		18.01		16.01			
		Развитие гибкости	19.01		20.01		18.01			
		Развитие гибкости	20.01		23.01		21.01			
		Упражнения в висе, и упорах	23.01		25.01		23.01			

		Упражнения в висе, и упорах	26.01		27.01		25.01			
		Упражнения в висе, и упорах	27.01		30.01		28.01			
		Развитие силовых способностей	30.01		1.02		30.01			
		Развитие силовых способностей	2.02		3.02		1.02			
		Развитие координационных способностей	3.02		6.02		4.02			
		Развитие координационных способностей	6.02		8.02		6.02			
		Развитие координационных способностей	9.02		10.02		8.02			
		Развитие координационных способностей	10.02		13.02		11.02			
Волейбол		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	13.02		15.02		13.02			
		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	16.02		17.02		15.02			
		Прием и передача мяча.	17.02		20.02		18.02			
		Прием и передача мяча.	20.02		22.02		20.02			
		Прием и передача мяча.	24.02		24.02		22.02			
		Нижняя прямая подача.	27.02		27.02		25.02			
		Нижняя прямая подача.	2.03		1.03		27.02			
		Нижняя прямая подача.	3.03		3.03		1.03			
		Нападающий удар	6.03		6.03		4.03			
		Нападающий удар	9.03		10.03		6.03			
		Нападающий удар	10.03		13.03		11.03			
		Развитие координационных способностей	13.03		15.03		13.03			
		Развитие координационных способностей	16.03		17.03		15.03			
		Тактика игры	17.03		20.03		18.03			
		Тактика игры	20.03		29.03		20.03			
		Тактика игры	30.03		31.03		29.03			
Лыжная подготовка		Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки	31.03		3.04		1.04			
		Одновременный и попеременный ход	3.04		5.04		3.04			
		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	6.04		7.04		5.04			
		Подъем в гору скользящим шагом.	7.04		10.04		8.04			
		Техника спуска со склона до 45`.	10.04		12.04		10.04			

		Поворот плугом при спуске	13.04		14.04		12.04			
		Занятие на склоне 40-45'	14.04		17.04		15.04			
		Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	17.04		19.04		17.04			
		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	20.04		21.04		19.04			
		Совершенствование техники передвижения на лыжах	21.04		24.04		22.04			
		Ходьба на лыжах до 3,5 км	24.04		26.04		24.04			
Легкая атлетика		Преодоление препятствий	28.04		28.04		26.04			
		Развитие выносливости	30.04		3.05		29.04			
		Переменный бег	4.05		5.05		3.05			
		Кроссовая подготовка	5.05		8.05		6.05			
		Развитие силовой выносливости	8.05		12.05		8.05			
		Развитие силовой выносливости	11.05		15.05		13.05			
		Гладкий бег	12.05		17.05		15.05			
		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	15.05		19.05		17.05			
		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	18.05		22.05		20.05			
		Высокий старт	19.05		24.05		22.05			
	Метание	Развитие скоростно силовых способностей	22.05		26.05		24.05			
		Метание мяча на дальность	25.05		29.05		27.05			
		Метание мяча на дальность	26.05		31.05		29.05			
	Прыжки	Повторение пройденного материала.Спортивные игры.	29.05				31.05			
		Прыжок в длину с разбега								
		Подведение итогов четверти.								

Предмет	Класс	Вариант								
Физическая культура	7	7 класс	7а		7б		7в		7г	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		Техника безопасности на уроках л/а. Техника старта с опорой на одну руку.	2.09	2.09	2.09	2.09				
		Развитие скоростных способностей.стартовый разгон.	5.09	5.09	4.09	4.09				
		Развитие скоростных способностей.стартовый разгон.	7.09	7.09	7.09	7.09				
		Высокий старт	9.09	9.09	9.09	9.09				
		Высокий старт	12.09	12.09	11.09	11.09				
		Финальное усилие. Эстафеты	14.09	14.09	14.09	14.09				
		Финальное усилие. Эстафеты	16.09	16.09	16.09	16.09				
		Развитие скоростных способностей	19.09	19.09	18.09	18.09				
		Развитие скоростных способностей	21.09	21.09	21.09	21.09				
		Развитие скоростной выносливости.Встречные эстафеты.	23.09	23.09	23.09	23.09				
		Развитие скоростной выносливости.Встречные эстафеты.	26.09	26.09	25.09	25.09				
	Метание	Развитие скоростно силовых способностей	28.09	28.09	28.09	28.09				
		Развитие скоростно силовых способностей	30.09	30.09	30.09	30.09				
		Метание мяча на дальность	3.10	3.10	2.10	2.10				
		Метание мяча на дальность	5.10	5.10	5.10	5.10				
		Метание мяча на дальность	7.10	7.10	7.10	7.10				
		Метание мяча на дальность	10.10	10.10	9.10	9.10				
	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	12.10	12.10	12.10	12.10				
		Развитие силовых способностей и прыгучести	14.10	14.10	14.10	14.10				
		Прыжок в длину с разбега	17.10	17.10	16.10	16.10				
		Прыжок в длину с разбега	19.10	19.10	19.10	19.10				
		Прыжок в длину с разбега	21.10	21.10	21.10	21.10				
		Прыжок в длину с разбега	24.10	24.10	23.10	23.10				
	Длительный бег	Развитие выносливости	26.10	26.10	26.10	26.10				

		Развитие выносливости	28.10	28.10	28.10	28.10				
		Развитие силовой выносливости	31.10	31.10	30.10	30.10				
		Развитие силовой выносливости	9.11		9.11					
Баскетбол		Техника безопасности на уроках баскетбола.Стойки,передвижения,повороты,остановки.	11.11		11.11					
		Стойки,передвижения,повороты,остановки.	14.11		13.11					
		Ловля и передача мяча	16.11		16.11					
		Ловля и передача мяча	18.11		18.11					
		Ловля и передача мяча	21.11		20.11					
		Ведение мяча	23.11		23.11					
		Ведение мяча	25.11		25.11					
		Ведение мяча	28.11		27.11					
		Бросок мяча	30.11		30.11					
		Бросок мяча	2.12		2.12					
		Тактика свободного нападения	5.12		4.12					
		Тактика свободного нападения	7.12		7.12					
		Выбивание и вырывание мяча	9.12		9.12					
		Выбивание и вырывание мяча	12.12		11.12					
		Нападение быстрым прорывом	14.12		14.12					
		Нападение быстрым прорывом	16.12		16.12					
		Взаимодействие двух игроков	19.12		18.12					
		Взаимодействие двух игроков	21.12		21.12					
		Учебно тренировочная игра	23.12		23.12					
		Развитие кондиционных и координационных способностей	26.12		25.12					
Гимнастика		Инструктаж по Т.Б. С.У. основы знаний	11.01		11.01					
		СУ. Основы знаний	13.01		13.01					
		Акробатические упражнения	16.01		15.01					
		Акробатические упражнения	18.01		18.01					
		Развитие гибкости	20.01		20.01					
		Развитие гибкости	23.01		22.01					
		Упражнения в висе, и упорах	25.01		25.01					

		Упражнения в висе, и упорах	27.01		27.01					
		Упражнения в висе, и упорах	30.01		29.01					
		Развитие силовых способностей	1.02		1.02					
		Развитие силовых способностей	3.02		3.02					
		Развитие координационных способностей	6.02		5.02					
		Развитие координационных способностей	8.02		8.02					
		Развитие координационных способностей	10.02		10.02					
		Развитие координационных способностей	13.02		12.02					
Волейбол		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	15.02		15.02					
		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17.02		17.02					
		Прием и передача мяча.	20.02		19.02					
		Прием и передача мяча.	22.02		22.02					
		Прием и передача мяча.	24.02		24.02					
		Нижняя прямая подача.	27.02		26.02					
		Нижняя прямая подача.	1.03		1.03					
		Нижняя прямая подача.	3.03		3.03					
		Нападающий удар	6.03		5.03					
		Нападающий удар	10.03		10.03					
		Нападающий удар	13.03		12.03					
		Развитие координационных способностей	15.03		15.03					
		Развитие координационных способностей	17.03		17.03					
		Тактика игры	20.03		19.03					
		Тактика игры	29.03		29.03					
		Тактика игры	31.03		31.03					
Лыжная подготовка		Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки	3.04		2.04					
		Одновременный и попеременный ход	5.04		5.04					
		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	7.04		7.04					
		Подъем в гору скользящим шагом.	10.04		9.04					
		Техника спуска со склона до 45`.	12.04		12.04					

		Поворот плугом при спуске	14.04		14.04						
		Занятие на склоне 40-45'	17.04		16.04						
		Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	19.04		19.04						
		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	21.04		21.04						
		Совершенствование техники передвижения на лыжах	24.04		23.04						
		Ходьба на лыжах до 3,5 км	26.04		26.04						
Легкая атлетика		Преодоление препятствий	28.04		28.04						
		Развитие выносливости	3.05		30.04						
		Переменный бег	5.05		3.05						
		Кроссовая подготовка	8.05		5.05						
		Развитие силовой выносливости	12.05		7.05						
		Развитие силовой выносливости	15.05		12.05						
		Гладкий бег	17.05		14.05						
		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	19.05		17.05						
		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	22.05		19.05						
		Высокий старт	24.05		21.05						
	Метание	Развитие скоростно силовых способностей	26.05		24.05						
		Метание мяча на дальность	29.05		26.05						
		Метание мяча на дальность	31.05		28.05						
	Прыжки	Повторение пройденного материала.Спортивные игры.			31.05						
		Прыжок в длину с разбега									
		Подведение итогов четверти.									

Предмет	Класс	Вариант								
Физическая культура	9	физкультура 9	9а		9б		9в		9г	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Легкая атлетика	Спринтерский бег	Техника безопасности на уроках л/а. Техника старта с опорой на одну руку.	2.09	2.09	1.09	1.09	1.09	1.09	2.09	2.09
		Развитие скоростных способностей.стартовый разгон.	5.09	5.09	4.09	4.09	3.09	3.09	4.09	4.09
		Развитие скоростных способностей.стартовый разгон.	7.09	7.09	7.09	7.09	7.09	7.09	7.09	7.09
		Высокий и низкий старт	9.09	9.09	8.09	8.09	8.09	9.09	9.09	9.09
		Высокий и низкий старт	12.09	12.09	11.09	11.09	10.09	10.09	11.09	11.09
		Финальное усилие. Эстафетный бег	14.09	14.09	14.09	14.09	14.09	14.09	14.09	14.09
		Финальное усилие. Эстафетный бег	16.09	16.09	15.09	15.09	15.09	15.09	16.09	16.09
		Развитие скоростных способностей	19.09	19.09	18.09	18.09	17.09	17.09	18.09	18.09
		Развитие скоростной выносливости.Встречные эстафеты.	21.09	21.09	21.09	21.09	21.09	21.09	21.09	21.09
	Метание	Развитие скоростно силовых способностей, метание гранаты	23.09	23.09	22.09	22.09	22.09	22.09	23.09	23.09
		Метание гранаты на дальность	26.09	26.09	25.09	25.09	24.09	24.09	25.09	25.09
		Метание гранаты на дальность	28.09	28.09	28.09	28.09	28.09	28.09	28.09	28.09
	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей	30.09	30.09	29.09	29.09	29.09	29.09	30.09	30.09
		Развитие силовых и координационных способностей	3.10	3.10	2.10	2.10	1.10	1.10	2.10	2.10
		Прыжок в длину с разбега	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10
		Прыжок в длину с разбега	7.10	7.10	6.10	6.10	6.10	6.10	7.10	7.10
	Длительный бег	Развитие выносливости	10.10	10.10	9.10	9.10	8.10	8.10	9.10	9.10
		Развитие выносливости	12.10	12.10	12.10	12.10	12.10	12.10	12.10	12.10
		Развитие силовой выносливости	14.10	14.10	13.10	13.10	13.10	13.10	14.10	14.10
		Развитие силовой выносливости	17.10	17.10	16.10	16.10	15.10	15.10	16.10	16.10
		Преодоление горизонтальных препятствий	19.10	19.10	19.10	19.10	19.10	19.10	19.10	19.10
		Преодоление горизонтальных препятствий	21.10	21.10	20.10	20.10	20.10	20.10	21.10	21.10
		Переменный бег	24.10	24.10	23.10	23.10	22.10	22.10	23.10	23.10
		Переменный бег	26.10	26.10	26.10	26.10	26.10	26.10	26.10	26.10

		Гладкий бег	28.10	28,10	27.10	27,6	27.10	27,10	28.10	28,10
		Кроссовая подготовка	31.10	31,10	30.10	30,10	29.10	29,10	30.10	30,10
		Кроссовая подготовка	9.11		9.11		9.11		9.11	
Баскетбол		Стойки и передвижения,повороты,отановки.	11.11		10.11		10.11		11.11	
		Стойки и передвижения,повороты,отановки.	14.11		13.11		12.11		13.11	
		Ловля и передача мяча	16.11		16.11		16.11		16.11	
		Ловля и передача мяча	18.11		17.11		17.11		18.11	
		Ведение мяча	21.11		20.11		19.11		20.11	
		Ведение мяча	23.11		23.11		23.11		23.11	
		Ведение мяча	25.11		24.11		24.11		25.11	
		Бросок мяча	28.11		27.11		26.11		27.11	
		Бросок мяча	30.11		30.11		30.11		30.11	
		Бросок мяча в движении	2.12		1.12		1.12		2.12	
		Бросок мяча в движении	5.12		4.12		3.12		4.12	
		Штрафной бросок	7.12		7.12		7.12		7.12	
		Штрафной бросок	9.12		8.12		8.12		9.12	
		Тактика игры	12.12		11.12		10.12		11.12	
		Тактика игры	14.12		14.12		14.12		14.12	
		Техника защитных действий	16.12		15.12		15.12		16.12	
		Техника защитных действий	19.12		18.12		17.12		18.12	
		Зонная система защиты	21.12		21.12		21.12		21.12	
		Развитие кондиционных и координационных способностей	23.12		22.12		22.12		23.12	
Гимнастика		Инструктаж по Т.Б. С.У. основы знаний	26.12		25.12		24.12		25.12	
		СУ. Основы знаний	11.01		11.01		11.01		11.01	
		Акробатические упражнения	13.01		12.01		12.01		13.01	
		Акробатические упражнения	16.01		15.01		14.01		15.01	
		Развитие гибкости	18.01		18.01		18.01		18.01	
		Развитие гибкости	20.01		19.01		19.01		20.01	
		Упражнения в висе, и упорах	23.01		22.01		21.01		22.01	
		Упражнения в висе, и упорах	25.01		25.01		25.01		25.01	
		Развитие силовых способностей	27.01		26.01		26.01		27.01	
		Развитие координационных способностей	30.01		29.01		28.01		29.01	
		Развитие координационных способностей	1.02		1.02		1.02		1.02	

		Развитие скоростно-силовых способностей.	3.02		2.02		2.02		3.02	
		Развитие скоростно-силовых способностей.	6.02		5.02		4.02		5.02	
Волейбол		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	8.02		8.02		8.02		8.02	
		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	10.02		9.02		9.02		10.02	
		Прием и передача мяча.	13.02		12.02		11.02		12.02	
		Прием и передача мяча.	15.02		15.02		15.02		15.02	
		Прием и передача мяча после подачи.	17.02		16.02		16.02		17.02	
		Прием и передача мяча после подачи.	20.02		19.02		18.02		19.02	
		Подача мяча	22.02		22.02		22.02		22.02	
		Подача мяча	24.02		23.02		23.02		24.02	
		Нападающий удар	27.02		26.02		25.02		26.02	
		Нападающий удар	1.03		1.03		1.03		1.03	
		Нападающий удар	3.03		2.03		2.03		3.03	
		Развитие координационных способностей	6.03		5.03		4.03		5.03	
		Развитие координационных способностей	10.03		9.03		9.03		10.03	
		Тактика игры	13.03		12.03		11.03		12.03	
		Тактика игры	15.03		15.03		15.03		15.03	
		Тактика игры	17.03		16.03		16.03		17.03	
		Тактика игры	20.03		19.03		18.03		19.03	
		Тактика игры	29.03		29.03		29.03		29.03	
		Тактика игры	31.03		30.03		30.03		31.03	
Лыжная подготовка		Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки	3.04		2.04		1.04		2.04	
		Одновременный и попеременный ход	5.04		5.04		5.04		5.04	
		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	7.04		6.04		6.04		7.04	
		Подъем в гору скользящим шагом.	10.04		9.04		8.04		9.04	
		Техника спуска со склона до 45`.	12.04		12.04		12.04		12.04	
		Поворот плугом при спуске	14.04		13.04		13.04		14.04	
		Занятие на склоне 40-45'	17.04		16.04		15.04		16.04	
		Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	19.04		19.04		19.04		19.04	
		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	21.04		20.04		20.04		21.04	

		Совершенствование техники передвижения на лыжах	24.04		23.04		22.04		23.04	
		Ходьба на лыжах до 3,5 км	26.04		26.04		26.04		26.04	
Легкая атлетика		Преодоление препятствий	28.04		30.04		29.04		28.04	
		Развитие выносливости	3.05		3.05		3.05		30.04	
		Переменный бег	5.05		4.05		4.05		3.05	
		Кроссовая подготовка	8.05		7.05		6.05		5.05	
		Развитие силовой выносливости	12.05		11.05		11.05		7.05	
		Развитие силовой выносливости	15.05		14.05		13.05		12.05	
		Гладкий бег	17.05		17.05		17.05		14.05	
		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	19.05		18.05		18.05		17.05	
		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	22.05		21.05		20.05		19.05	
		Низкий старт	24.05		24.05		24.05		21.05	
	Метание	Развитие скоростно силовых способностей	26.05		25.05		25.05		24.05	
		Метание мяча на дальность	29.05		28.05		27.05		26.05	
		Метание мяча на дальность	31.05		31.05		31.05		28.05	
	Прыжки	Повторение пройденного материала.Спортивные игры.							31.05	
		Прыжок в длину с разбега								
		Подведение итогов четверти.								