

МКОУ СОШ №2 им. Н.Д. Рязанцева г. Семилуки

Рассмотрена на заседании
методического объединения
учителей технологии,
физической культуры и
ОБЖ и рекомендована к
использованию

протокол №1
от «28» августа 2019 г.

Принята педагогическим
советом школы

протокол №1
от «29» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

для 5-9 классов

Составители: учителя физической культуры
Коровин Роман Юрьевич
Кузин Артём Валерьевич

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно - познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно - познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные

Регулятивные

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире, о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково - символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения различных задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей.

Коммуникативные

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные

Знания о физической культуре

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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;
- 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 объёма);
- 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 упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Раздел	Темы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках физ. культуры. Развитие скоростных качеств и способностей. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег. Тестирование бега на 30м. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Развитие силовых качеств. Упражнения в парах. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель. Сдача зачетов , тестов по легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м. Бег на 1500м.	17
2	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Кувырок вперед. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Гимнастическая полоса препятствий.	7
3	Лыжная подготовка	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. Зимние виды спорта. Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Непрерывное передвижение на лыжах.	13
4	Спортивные игры	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. Повороты и остановки. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Нижняя подача мяча. Основные приемы игры. Игровые задания. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Основные правила игры. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Основные правила, приемы игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств. Скоростных способностей. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Техника безопасности при игре в футбол.	33

	<p>Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с мячом. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей). Правила игры в футбол. Эстафеты с ведением мяча. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p>	
Всего		70

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30м и челночного бега 3*10м. Тестирование бега 60 и 300м. Техника старта с опорой на руку. Техника метания мяча на дальность. Спринтерский бег. Эстафетный бег 4*100. Техника прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование бега на 1000м. Тестирование прыжка в длину с места. Броски малого мяча на точность. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Контрольный урок на тему: «Прыжки в высоту» способом «перешагивание». Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Полоса препятствий. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягивания. Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Тестирование бега на 1500м. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	36
2	Гимнастика	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения и акробатические комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Знакомство с брусьями. Упражнения на брусьях. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Опорный прыжок. Контрольный урок по теме: «Опорный прыжок». Вольные упражнения с элементами акробатики. Ритмическая гимнастика и ОФП.	14
3	Лыжная подготовка	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Чередование различных лыжных ходов. Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Различные варианты подъемов и спусков на лыжах. Торможение и поворот «упором». Преодоление небольших трамплинов. Подъемы на склон и спуски со склона. Прохождение дистанции 1,5км. Прохождение дистанции 2км. Прохождение дистанции 3км. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	13
4	Спортивные игры	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача. Передачи мяча после передвижения. Верхняя прямая подача.	7
Всего			70

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Раздел	Тема	Количество часов
Легкоатлетические упражнения	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры.</p> <p>Тестирование бега на 30м</p> <p>Тестирование бега на 60м и 300м</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>Техника метания мяча на дальность.</p> <p>Тестирование метания мяча на дальность.</p> <p>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»</p> <p>Прыжок в длину с разбега «прогнувшись»</p> <p>Равномерный бег. Развитие выносливости.</p> <p>Тестирование бега на 1000м</p> <p>Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>Броски мяча на точность</p> <p>Тестирование челночного бег 3x10м</p> <p>Преодоление легкоатлетической полосы препятствий</p> <p>Полоса препятствий.</p> <p>Тестирование подтягивания</p> <p>Тестирование подъема туловища из положения лежа и определением силы кисти</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Тестирование бега на 60м</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Тестирование бега на 1500м</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p>	34
Гимнастика	<p>Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Прыжки с высоты акробатической комбинации.</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.</p> <p>Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.</p> <p>Техника выполнения стойки на голове и руках.</p> <p>Тестирование акробатической комбинации.</p> <p>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги</p> <p>Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»</p>	14

Лыжная подготовка	<p>Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.</p> <p>Чередование различных лыжных ходов</p> <p>Повороты переступанием и прыжком на лыжах.</p> <p>Преодоление естественных препятствий на лыжах</p> <p>Торможение и поворот «упором»</p> <p>Преодоление небольших трамплинов</p> <p>Подъемы на склон и спуски со склона</p> <p>Прохождение дистанции 2 км</p> <p>Прохождение дистанции 3 км</p> <p>Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»</p>	12
<p>Спортивные игры.</p> <p>Волейбол.</p>	<p>Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.</p> <p>Волейбол. Прямой нападающий удар.</p> <p>Волейбол. Поддачи и удары</p> <p>Волейбольные упражнения.</p> <p>Волейбол. Тактические действия.</p> <p>Волейбол. Игра по правилам.</p>	10
Итого		70

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Раздел	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции. Техника метания мяча на дальность с разбега. Тестирование бега на 2000 и 3000м. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Тестирование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости. Броски малого мяча на точность. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча в вертикальную цель. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Тестирование бега на 100м. Тестирование прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег 4 *200. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	36
2	Гимнастика	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Акробатические комбинации. Стойка на голове и руках. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Подъем переворотом на невысокой перекладине. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на брусьях. Комбинации на брусьях. Контрольный урок на тему: «Брусья».	14
3	Лыжная подготовка	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход и (скоростной вариант). Чередование различных лыжных ходов. Коньковый ход на лыжах. Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции 2,5км на лыжах. Прохождение дистанции 3км на лыжах.	13
4	Ортивные игры	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Прием мяча снизу, нижняя	7

		прямая и боковая подача. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку.	
	Всего		70

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100м. Бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3*10м. Техника метания мяча на дальность. Тестирование бега на 2000 и 3000м. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Тестирование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости. Броски малого мяча на точность. Прыжок в высоту. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча в вертикальную цель. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Тестирование бега на 100м. Равномерный бег. Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Тестирование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. Эстафеты. Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка.	34
2	Гимнастика	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове. Акробатические комбинации. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на брусьях. Комбинации на брусьях. Контрольный урок на тему: «Брусья». Опорный прыжок. Опорный прыжок боком. Опорные прыжки.	14
3	Лыжная подготовка	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Чередование различных лыжных ходов. Коньковый ход на лыжах. Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции 2,5км на лыжах. Прохождение дистанции 3км на лыжах.	13
4	Спортивные игры	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку.	7
Всего			68

