

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Хвалынска

«Рассмотрено»
МО предметов
«Естественнонаучного
курса»
протокол № 1
от «23» августа 20 23 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УР МОУ
«СОШ № 1 г. Хвалынска
Саратовской области»
«23» августа 2023 г.
Охулина С. А. *Охулина*

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ № 1 г.
Хвалынска Саратовской области»
приказ № 57
от «23» августа 2023 г.
Пудовочкин А. Г. *Пудовочкин*



**Рабочая программа по учебному курсу Физическая
культура
основного общего образования
5-9 класс (ФГОС ООО)
предмет
«Физическая культура»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол
N 1 от «23» августа 2023 г.

Составил учитель Физической культуры:
Негин Евгений Андреевич
1 квалификационная категория

Хвалы́нск
2023-2024 уч.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Лях В.И, М.Я. Виленский « Программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов». – М.: Просвещение, 2014 г.

- Программа предназначена для учащихся 5 -9 общеобразовательных классов.

Цель курса физической культуры: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

Задачи:

- реализация *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализация *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его

освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане:

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405ч): в 5 классе 75 ч, в 6 классе – 75 ч, в 7 классе – 75 ч, в 8 классе 75 ч, в 9 классе – 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: « Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем воспитания».

Учебно-методический комплект:

Программа: программа физического воспитания учащихся 5- 9 классов :В.И. Лях, М.Я. Виленский. М: издательство «Просвещение», 2014 г.

Учебники:

Предметная линия учебников В.И. Ляха , М.Я. Виленского. 5 - 9 классы, М: Просвещение, 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 - 9 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика.
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

5 – 9 КЛАСС

Тема	Результаты обучения	
	Предметные	Метапредметные
Тема 1. Основы знаний	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none">• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;• знание 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.	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none">1) 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;2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;3) 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;
Тема 2,7. Легкая атлетика	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none">• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none">1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,

		дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
Тема 3. Баскетбол	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; • умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 2) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
Тема 4. Гимнастика	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 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; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) 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;
Тема 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знание 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. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 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; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) 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;
Тема 6. Волейбол	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Личностные результаты обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) 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;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Уровень физической подготовки

5 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
5 класс	Мальчики			Девочки		
Подтягивание (в висе-м, лежа-д) , кол-во раз	6	4	1	19	10	4
Наклон вперед	10	6	2	15	8	4
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Бег 2000 м, мин. с	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Челночный бег 3x10м	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130

6 класс

Контрольные упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание (ввися-м, лежа-д)	7	4	1	20	11	4
Наклон вперед	10	6	2	16	9	5
Бег 60 мс высокогостарта, с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 1500 м, мин. с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Ходьба на лыжах 2 км, мин. с	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
Челночный бег 3x10 м	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Прыжки в длину с места	200	165	145	190	155	135

7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание (ввися-м, лежа-д)	8	5	1	19	12	5
Наклон вперед	9	5	2	18	10	6
Бег 60 мс высокогостарта, с	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Бег 1500 м, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Ходьба на лыжах 2 км, мин. с	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
Челночный бег 3x10 м	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140

8 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание (в висе-м, лежа-д), кол-во раз	9	6	2	18	10	6
Наклон вперед	11	7	3	20	12	7
Бег 60 мс высокогостарта, с	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Бег 2000 м, мин. с	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Ходьба на лыжах 3 км, мин. с	16.00	17.00	18.00	18.00	19.00	20.00
Челночный бег 3x10 м	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145

9 класс

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 60 мс высокогостарта с опорой на руки, с	9.2	10.0
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	155
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой, количество раз	40	30
	Подтягивание на перекладине (высокая-ю, низкая-д), количество раз	4	10
выносливость	Бег 2000 м, мин	10.50	12.20
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Темы урока	Количество часов
	ТЕМА 1. «Основы знаний»	В процессе урока
	ТЕМА 2. «Легкая атлетика»	11
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2-3	Высокий старт от 10 до 15 м.	2
4	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
5-6	Скоростной бег до 40 м.	2
7-8	Бег на результат 60 м.	2
9-10	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	2
11	Бег на 1000 м.	1
	ТЕМА 3. «Баскетбол»	18
12	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры	1
13-14	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	2
15-16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2
17-18	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	2

19-20	Броски одной и двумя руками с места и в движении	2
21-22	Вырывание и выбивание мяча	2
23-25	Ловля, передача, ведение, бросок	3
26-28	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	3
29	Игра по упрощенным правилам	1
	ТЕМА 4. «Гимнастика»	18
30	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
31-32	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре	2
33-34	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	2
35-36	О.Р.У. в парах	2
37-38	О.Р.У. с предметами	2
39-41	Освоение и совершенствование висов и упоров	3
42-44	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	3
45-46	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2
47	Лазание по канату	1
	ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»	18
48	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1
49	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
50-52	Попеременный двухшажный ход	3

53-55	Одновременный безшажный ход	3
56-58	Повороты «переступанием»	3
59-61	Торможение «плугом»	3
62-63	Подъем «полуелочкой»	2
64-65	Передвижение на лыжах 3 км.	2
ТЕМА 6. «Волейбол»		27
66	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола	1
67-69	Стойка игрока. Перемещения	3
70-72	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	3
73-75	Эстафеты, подвижные игры с мячом	3
76-78	Нижняя прямая подача	3
79-81	Прямой нападающий удар	3
82-84	Игра по упрощенным правилам	3
85-87	Прием, передача, удар	3
88-90	Помощь в судействе, комплектование команды	3
91-92	Учебная игра	2
ТЕМА 7. «Легкая атлетика»		10
93	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1
94-95	Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега	2

96-97	Прыжок в высоту	2
98-99	Метание теннисного мяча с места на дальность	2
100-101	Эстафеты, старты из различных положений	2
102	Развитие выносливости	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Темы урока	Количество часов
	ТЕМА 1. «Основы знаний»	В процессе урока
	ТЕМА 2. «Легкая атлетика»	11
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2-3	Высокий старт от 10 до 15 м.	2
4	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1
5-6	Скоростной бег до 50 м.	2
7-8	Бег на результат 60 м.	2
9-10	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	2
11	Бег на 1200 м.	1
	ТЕМА 3. «Баскетбол»	18
12	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола	1
13-14	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	2
15-16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2
17-18	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	2

19-20	Броски одной и двумя руками с места и в движении	2
21-22	Вырывание и выбивание мяча	2
23-25	Ловля, передача, ведение, бросок	3
26-28	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	3
29	Игра по упрощенным правилам	1
	ТЕМА 4. «Гимнастика»	18
30	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
31-32	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	2
33-34	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	2
35-36	О.Р.У. в парах	2
37-38	О.Р.У. с предметами	2
39-41	Освоение и совершенствование висов и упоров	3
42-44	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	3
45-46	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2
47	Лазание по канату	1
	ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»	18
48	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1
49	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
50-52	Одновременный двухшажный ход	3

53-55	Одновременный безшажный ход	3
56-58	Повороты «переступанием»	3
59-61	Торможение «плугом» и поворот	3
62-63	Подъем «елочкой»	2
64-65	Передвижение на лыжах 3,5 км.	2
ТЕМА 6. «Волейбол»		27
66	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола	1
67-69	Стойка игрока. Перемещения	3
70-72	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	3
73-75	Эстафеты, подвижные игры с мячом	3
76-78	Нижняя прямая подача	3
79-81	Прямой нападающий удар	3
82-84	Игра по упрощенным правилам	3
85-87	Прием, передача, удар	3
88-90	Помощь в судействе, комплектование команды	3
91-92	Учебная игра	2
ТЕМА 7. «Легкая атлетика»		10
93	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1
94-95	Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега.	2

96-97	Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега.	2
98-99	Метание теннисного мяча с места в коридор 5 – 6 м.	2
100-101	Эстафеты, старты из различных положений	2
102	Развитие выносливости	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС (68 ч., из расчета 2 ч. в неделю)

№	Темы урока	Количество часов
	ТЕМА 1. «Основы знаний»	В процессе урока
	ТЕМА 2. «Легкая атлетика»	11
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2-3	Высокий старт от 30 до 40 м.	2
4	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
5-6	Скоростной бег до 60 м.	2
7-8	Бег на результат 60 м.	2
9-10	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	2
11	Бег на 1500 м.	1
	ТЕМА 3. «Баскетбол»	10
12	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола	1
13-14	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	1
15-16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
17-18	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1

19-20	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
21-22	Вырывание и выбивание мяча	1
23-25	Ловля, передача, ведение, бросок	1
26-28	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	2
29	Игра по упрощенным правилам	1
	ТЕМА 4. «Гимнастика»	11
30	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
31-32	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1
33-34	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1
35-36	О.Р.У. в парах	1
37-38	О.Р.У. с предметами	1
39-41	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
42-44	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	2
45-46	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	1
47	Лазание по канату	1
	ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»	12
48	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1
49	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
50-52	Подъем в гору скользящим шагом	2

53-55	Одновременный одношажный ход	2
56-58	Повороты на месте махом	2
59-61	Торможение «плугом»	2
62-63	Подъем в гору скользящим шагом	1
64-65	Передвижение на лыжах 4 км.	1
	ТЕМА 6. «Волейбол»	18
66	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола	1
67-69	Стойка игрока. Перемещения	2
70-72	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	2
73-75	Эстафеты, подвижные игры с мячом	2
76-78	Нижняя прямая подача	2
79-81	Прямой нападающий удар	2
82-84	Игра по упрощенным правилам	2
85-87	Прием, передача, удар	2
88-90	Помощь в судействе, комплектование команды	2
91-92	Учебная игра	1
	ТЕМА 7. «Легкая атлетика»	6
93	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1
94-95	Прыжок в длину с 9 -11 шагов разбега	1

96-97	Процесс совершенствования прыжков в высоту	1
98-99	Метание мяча на дальность в вертикальную цель с расстояния 10 -12 м.	1
100-101	Эстафеты, старты из различных положений	1
102	Развитие выносливости	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС (68 ч., из расчета 2 ч. в неделю)

№	Тема	Количество часов
	ТЕМА 1. Что вам надо знать	В процессе урока
	ТЕМА 2. Легкая атлетика	11
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2-3	Низкий старт до 30 м.	2
4	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1
5-6	Скоростной бег до 60 м.	2
7-8	Бег на результат 60 м.	2
9-10	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.	2
11	Бег на 1500 м.	1
	ТЕМА 3. Баскетбол	10
12	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола	1
13-14	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	1
15-16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1

17-18	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
19-20	Броски одной и двумя руками в прыжке	1
21-22	Перехват мяча	1
23-25	Ловля, передача, ведение, бросок	1
26-28	Нападение быстрым прорывом 3:2	2
29	Игра по упрощенным правилам	1
	ТЕМА 4. Гимнастика	11
30	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
31-32	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	1
33-34	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1
35-36	О.Р.У. в парах	1
37-38	О.Р.У. с предметами	1
39-41	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
42-44	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	2
45-46	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	1
47	Лазание по канату	1
	ТЕМА 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12
48	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1
49	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
50-52	Коньковый ход	2

53-55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	2
56-58	Повороты на месте махом	2
59-61	Торможение «плугом» и поворот	2
62-63	Игры « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	1
64-65	Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
	ТЕМА 7. Волейбол	18
75	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола	1
76-77	Стойка игрока. Перемещения	2
78-79	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	2
80-81	Эстафеты, подвижные игры с мячом	2
82-83	Нижняя прямая подача	2
84-85	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером	2
86-87	Процесс совершенствования психомоторных способностей	2
88-89	Прием, передача, удар	2
90-92	Учебная игра	3
	ТЕМА 7. Легкая атлетика	6
93	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1
94-95	Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега	1
96-97	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега	1
98-99	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния (до 16 м)	1

100-101	Эстафеты, старты из различных положений	1
102	Развитие выносливости	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС (68 ч., из расчета 2 ч. в неделю)

№	Тема	Количество часов
	Тема 1. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Тема 2. Лёгкая атлетика	10
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	Низкий старт (до 30 м.)	1
3	Стартовый разгон от 70 до 80 м.	1
4	Бег на результат 100м.	1
5	Бег в равномерном темпе (15 – 20 мин.)	1
6	Бег на 1500 м.	1
7 - 8	Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега	1
9	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов	1
10	Метание мяча в горизонтальную цель	1
11	Метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность	1
	Тема 3 . Спортивные игры (Баскетбол)	16
11 - 12	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока	1

13 - 14	Ловля и передача мяча без сопротивления	1
15 - 16	Ведение мяча без сопротивления, в низкой, средней и высокой стойке	1
17 - 18	Бросок мяча без сопротивления	1
19 - 20	Действия против игрока без мяча и с мячом	2
21 - 22	Позиционное нападение 2:2, 3:3	2
23 - 24	Позиционное нападение 4:4, 5: 5	2
25 - 26	Ловля и передача мяча с защитником	2
27 - 28	Ведение мяча с сопротивлением	2
29 - 30	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
31	Перемещение игрока	1
	Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики	10
32	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении	1
33 - 34	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1
35 - 36	О.Р.У. с набивными мячами, гантелями	1
37 - 38	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
39 - 40	Подъем переворотом	1
41 - 42	Прыжок ноги врозь через коня	1
43 - 44	Длинный кувырок вперед	1
45 - 46	Стойка на руках	1

47 - 48	Акробатические упражнения	1
49	Подтягивания на результат	1
	Тема 5. Лыжная подготовка	9
50 - 51	Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход	1
52	Правила соревнований	1
53	Первая помощь при травмах и обморожениях	1
54 – 55	Правила проведения самостоятельных занятий	1
56 – 57	Попеременный четырехшажный ход	1
58 – 59	Переход с попеременных на одновременные ходы	1
60 - 65	Преодоление контруклона	2
67 - 68	Прохождение дистанции (до 5 км.)	1
	Тема 7. Спортивные игры (Волейбол)	17
79	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	1
80 - 82	Передача мяча у сетки в прыжке через сетку	3
83 – 85	Подача мяча; прием мяча, отраженного сеткой	3
86 – 88	Прямой нападающий удар при встречных передачах	3
89 - 91	Блокирование нападающего удара	3
94	Прием мяча, отраженного сеткой	2
95	Учебная игра	2

	Тема 8. Легкая атлетика	6
93	Инструктаж по ТБ. Бросок набивного мяча	1
94 – 95	Развитие выносливости (до 20 мин.)	1
96 – 97	Прыжки и многоскоки	1
98 - 99	Эстафеты, бег с ускорением	1
100 – 101	Метание теннисного мяча на дальность с 4 -5 шагов	1
102	Тренировка в оздоровительном беге	1