

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени А.А. Кузьмичева с.Претоловского муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрено на заседании МО учителей
Проверено,
Зам. директора по УВР
Рук. МО Овчаров Васильев
Протокол № 1 «31» 08 2020г.
«28» 08 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

УМК: Учебник:Физическая культура,5-7 классы М.Я.Виленский, И.М. Туренский, Т.Ю.Торочкова.-М.: Просвещение, 2018.

Учебник:Физическая культура,8-9класс:В.И.Лях.-М.:Просвещение,2018.

Уровень образования (класс): основное общее образование (5-9 классы)

Срок реализации: 5 лет

Учителя: Сапегина О.А.- 5 класс, 7 класс

Жуков В.С.- 6 класс, 8 класс, 9 класс

2020 г.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе

[-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования \(ФГОС ООО\) приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 \(ред. от 31.12.2015\) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" \(Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644\).](#)

-примерной программе основного общего образования,

- примерных рабочих программ. Предметная линия учебников В.И. Ляха.5-9 классы.-М.: Просвещение, 2019.

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина

Учебник.Физическая культура. 5-7 классы М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова и др, под ред.М.Я.Виленского.-М.: Просвещение,2018г.

Учебник: Физическая культура.8 - 9 класс. Учебник для общеобразоват. учреждения./ под ред. В.И. Ляха.-М.: Просвещение, 2018

Раздел 1.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Раздел 2.
Содержание учебного предмета физкультура(5-9классы)
5 класс

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Физическое совершенствование

Общая (базовая) физическая подготовка .Гимнастика с основами акробатики. Кувырки (вперед, назад, сериями). Стойка на лопатках

.Лыжные гонки: Попеременный двухшажный,безшажный и одношажный ходы. *Легкая атлетика:* Высокий старт с ускорением. Бег. Прыжок в длину с разбега и с места, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. *Спортивные игры:* технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, перестроения, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; подтягивание из вися лежа. *Лыжные гонки:* Двухшажный попеременный, ход. Одновременный одношажный и безшажный ходы. Спуски, подъемы и торможения. *Легкая атлетика:* Высокий старт. Бег. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и с места. *Волейбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Футбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре. *Баскетбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.*

6 класс

Основы знаний История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью). Способы деятельности Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка: Гимнастика с основами акробатики: Комплексы упражнений коррекционной гимнастики.

Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, махов и перемахов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. *Лыжные гонки:* Одновременный двухшажный, одношажный и безшажный ходы . Лыжные гонки.

Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Старт с опорой на одну руку. Бег.

Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Спортивные игры:* технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол и баскетбол. *Комплексы общеразвивающих упражнений*

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация, выполняемые на 32 и 48 счета: прыжковые упражнения, повторные кувырки в группировке, стойка на лопатках и на голове с помощью рук (мальчики), мост (девочки), стилизованные общеразвивающие упражнения и упражнения из корригирующей гимнастики. Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища . Гимнастическая комбинация на невысокой перекладине (мальчики): размахивания, подъемы в упор, переходы в вис и из вися лежа на согнутых руках. . Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических

упражнений. *Лыжные гонки*: Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика*: Финиширование. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину с разбега и с места. *Баскетбол*: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Волейбол*: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Футбол*: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки*.

7 класс

Основы знаний Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Способы деятельности Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Лыжные гонки*: Одновременный двухшажный и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика*: Прыжок в длину и в высоту с разбега. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Спортивные игры*: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол и баскетбол. Игры по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений*.

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация, выполняемая на 48 счетов: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках*. Комбинация на гимнастической средней перекладине (мальчики): висы, подъем переворотом силой в упор, перемахи вперед и назад одной и другой, упор сзади, поворот кругом в упор, соскок отмахом назад. Упражнения с обручами. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах во внутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки*: Спуск с поворотами. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика*: . Бег на короткие и длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Прыжок в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Баскетбол*: Технические действия без мяча и с мячом. *Волейбол*: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Футбол*: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки*

8 класс

Основы знаний Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий). Способы деятельности Занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, легких и глубоких ранах.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка .

Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев; (девушки): из положения стоя «мост» поворот в упор, стоя на правом (левом) колене упор присев кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Упражнения с обручами. Способы передвижения. Гимнастическая комбинация на средней перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади, вис на подколенях; совершенствование ранее разученных упражнений. Упражнения на брусках (юноши): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; (девушки): отжимание от гимнастической скамейки. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки.* Безшажных ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Прыжок с разбега и с места. прыжок через коня. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в виси, лазанием и перелазанием. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. баскетбол. Игра по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения: переворот боком из прямой и боковой стойки. Акробатическая комбинация: ритмические и стилистически связанных элементов акробатики, хореографии, движений типа «зарядки» и танцев. Комбинация на гимнастической перекладине (юноши): из вися стоя силой-махом подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду. Гимнастическая комбинация на брусках (юноши): из упора на предплечьях, размахивая подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед; (девушки): из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом-силой подъем переворотом назад, перехват из вися лежа на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной (двумя) ногами над нижней жердью, сед на бедре, соскок. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки:* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Бег на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Волейбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Футбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Баскетбол:* Технические действия без мяча и с мячом.

9 класс

Основы знаний Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Способы деятельности Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки). Техника приемов массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) отжимание от гимнастической скамейки.

Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Легкая атлетика:* Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол. Игра по правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки.* Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений. *Волейбол:* совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Футбол:* совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Баскетбол:* Технические действия без мяча и с мячом. Совершенствование техники ранее разученных навыков спортивных игр. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки*

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в 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 подготовки.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет:	Учащийся:	Более половины видов самостоятельной деятельности	Учащийся не может выполнить

<p>- самостоятельно организовать место занятий;</p> <p>-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</p> <p>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</p> <p>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</p> <p>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>самостоятельно ни один из пунктов.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Таблица 1.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20

			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой	12	1	4—6	7			
		перекладине	13	1	5—6	8			
		из вися, кол-во	14	2	6—7	9			
		раз (мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине	12				4	11—15	20
		из вися лежа,	13				5	12—15	19
		кол-во раз	14				5.	13—15	17
		(девочки)	15				5	12—13	16

Раздел 3.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	Базовая часть	92	92	92	92	92
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	20	20	20	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24	24
1.4	Легкоатлетические упражнения	32	32	32	32	32
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
2	Вариативная часть	10	10	10	10	10
2.1	Баскетбол	10	10	10	10	10
	Итого	102	102	102	102	102

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры -баскетбол -волейбол	30	6		14	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 5 классе

№	Тема урока	Кол-во часов	
Легкая атлетика-18ч			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	
2	Низкий старт и старт разгон.	1	
3	Бег 30 м с низкого старта	1	
4	Бег 30м.	1	
5	Прыжки в длину с разбега	1	
6	ОРУ.Прыжки в длину с разбега	1	
7	Прыжки в длину	1	
8	Метание мяча	1	
9	Метание мяча 150 гр	1	
10	Метание мяча 150 гр с разбега	1	
11	Бег 60 м с низкого старта	1	
12	Бег 60 м	1	
13	ОРУ. Прыжки в длину	1	
14	Медленный бег.Прыжки в длину с разбега	1	
15	ОРУ.Метание мяча 150 гр с разбега	1	
16	Метание мяча 150 гр с разбега. Медленный бег	1	
17	Бег 1 км	1	
18	ОРУ. Бег 1 км	1	
Спортивные игры-6 ч.			
19	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	1	
20	ОРУ.Эстафеты	1	
21	ОРУ. Ловля и передача мяча	1	
22	Ловля и передача мяча	1	
23	Ведение мяча, эстафеты	1	
24	Ведение мяча, броски	1	
Гимнастика с элементами акробатики-24ч			
25	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	
26	Упражнения на гибкость. Акробатика.	1	
27	Акробатика. Развитие силовых качеств и скоростно-силовых качеств.	1	
28	Акробатика. Развитие силовых качеств.	1	
29	Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	1	
30	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки	1	
31	Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	1	
32	Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	1	
33	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1	
34	Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	1	
35	Перестроения. Упражнения на гибкость.	1	
36	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии	1	

37	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	1	
38	О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах.	1	
39	О.Р.У. в парах. Упражнения в висах	1	
40	Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	1	
41	Лазание по канату.	1	
42	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1	
43	ОРУ. Лазание по канату.	1	
44	Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1	
45	ОРУ.Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств	1	
46	Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.	1	
47	О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	1	
48	О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.		
	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке-16ч		
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки.	1	
50	Попеременно 2-х шажный ход	1	
51	Одновременно бесшажный шажный ход.	1	
52	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно бесшажный шажный ход.	1	
53	Подъем полуюлочкой.	1	
54	Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1	
55	Повороты переступанием	1	
56	Свободное катание до 2 км.	1	
57	Развитие выносливости на дистанции до 1,5 км.	1	
58	Свободное катание до 2 км.	1	
59	Одновременно 2-х шажный ход	1	
60	Повороты переступанием. Свободное катание до 1 км.	1	
61	Повороты Свободное катание до 2 км.	1	
62	Передвижение на лыжах до 2 км	1	
63	Передвижение на лыжах до 2,5 км		
64	Бег на лыжах до 1 км.	1	
	Спортивные игры-баскетбол-14ч		
65	Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1	
66	О.Р.У. в движении. Ведение мяча, броски с разных дистанций	1	
67	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
68	Эстафеты с мячом	1	
69	О.Р.У. в движении медленным бегом	1	
70	Ведение мяча. Учебная игра	1	
71	Ведение мяча медленным бегом.	1	
72	Ведение мяча медленным бегом. Учебная игра	1	
73	Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
74	Броски мяча с места.	1	
75	Броски мяча с места. Учебная игра.	1	
76	Выбивание, выравнивание мяча.	1	
77	Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.		
78	Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
	Спортивные игры-волейбол-10ч		

79	Техника безопасности на уроках по волейболу	1	
80	Броски через волейбольную сетку в парах	1	
81	Разминка с мячом.	1	
82	Упражнения с мячом в паре через сетку.	1	
83	Игра «Пионербол»	1	
84	Техника перемещений	1	
85	Волейбольные упражнения без сетки	1	
86	Волейбольные упражнения с сеткой		
87	Поддачи мяча. Подвижная игра «Пионербол»	1	
88	Поддачи мяча.	1	
	Легкая атлетика-14ч		
89	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	
90	ОРУ. Прыжки с места	1	
91	О.Р.У. Спец. беговые упражнения. Прыжки с места	1	
92	Бег 30 м.	1	
93	Бег 30 м. Развитие выносливости.	1	
94	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м.	1	
95	Метание мяча 150 гр.	1	
96	Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1	
97	О.Р.У. Спец. упражнения Метание мяча	1	
98	Прыжки в длину с разбега.	1	
99	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости	1	
100	Спец. упражнения Прыжки в длину с разбега.	1	
101	Развитие выносливости.	1	
102	Бег на 1 км.	1	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 7 классе

№	Тема урока	Кол-во часов	
	Легкая атлетика-18ч		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	
2	ОРУ. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
3	Бег с низкого старта. Метание мяча.	1	
4	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1	
5	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
6	ОРУ. Метание мяча.	1	
7	ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры	1	
8	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	
9	Метание мяча. Развитие выносливости	1	
10	Бег с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
11	Бег с ускорением 60 м	1	
12	Метание мяча. Подвижные игры	1	

13	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
14	Прыжки в длину с разбега.	1	
15	ОРУ. Метание мяча. Развитие выносливости	1	
16	ОРУ. Бег с ускорением 60 м	1	
17	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	1	
18	ОРУ. Подвижные игры	1	
Спортивные игры-6ч.			
19	Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1	
20	ОРУ. Ведение мяча в разных стойках.	1	
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.	1	
23	Броски мяча после ведения .	1	
24	Броски мяча с различных дистанций.	1	
Гимнастика с элементами акробатики-24ч			
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1	
26	О.Р.У. Лазание по канату.	1	
27	ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств	1	
28	Акробатика. Упражнения на бревне	1	
29	Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств	1	
30	О.Р.У. Акробатика. ОФП	1	
31	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	
32	О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП	1	
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне	1	
34	Акробатика, ОФП.	1	
35	О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	
36	О.Р.У. Лазание по канату. ОФП	1	
37	О.Р.У. Упражнения на бревне	1	
38	Акробатика. Развитие силы	1	
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату	1	
40	ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег	1	
41	Упражнения на бревне в паре.	1	
42	О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату в 3 приема.	1	
43	О.Р.У на гимн. скамейке.	1	
44	Развитие гибкости и силовых качеств	1	
45	Лазание по канату в 2 приема	1	
46	О.Р.У на осанку. Упражнения на перекладине.	1	
47	Круговая тренировка		
48	Прыжки на скакалке		
Лыжная подготовка-16ч			
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	
50	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 1 км.	1	
51	Попеременный 2-х шажный ход.	1	
52	Спуски с горы. Бег по дистанции до 1.5 км.	1	
53	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 2 км.	1	
54	Бег по дистанции до 3 км.	1	
55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1	
56	Передвижение на лыжах до 1 км	1	

57	Передвижение на лыжах до 2 км	1	
58	Спуски с горы.	1	
59	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
60	Повороты на месте и в движении.	1	
61	Передвижение на лыжах до 2,5 км	1	
62	Повороты переступанием на месте и в движении.		
63	Бег на лыжах до 3 км	1	
64	Бег на лыжах до 2 км		
	Спортивные игры-баскетбол-14ч		
65	Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1	
66	Броски с различных дистанций. Эстафеты	1	
67	Штрафные броски. Эстафеты	1	
68	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
69	Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
70	Ведение мяча в различной стойке.	1	
71	Передача и ловля мяча. Бросок мяча после ведения.	1	
72	Бросок мяча после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
73	Штрафные броски на оценку. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
74	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
75	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	
76	ОРУ с мячом в движении. Ведение мяча в различной стойке.		
77	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1	
78	ОРУ в парах на месте и в движении. Эстафеты	1	
	Спортивные игры- волейбол-10ч		
79	Техника безопасности на уроках по волейболу.	1	
80	Передачи, перемещения	1	
81	Прием двумя руками снизу	1	
82	Верхняя прямая подача	1	
83	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
84	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках	1	
85	Развитие координационных способностей		
86	Развитие координационных способностей. Учебная игра	1	
87	Прием мяча	1	
88	Учебная игра		
	Легкая атлетика-14ч.		
89	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	
90	Метание мяча. Развитие выносливости	1	
91	Прыжки в длину с места.	1	
92	Бег с ускорением 30 м.	1	
93	ОРУ. Метание мяча. Развитие выносливости.	1	
94	Бег с низкого старта. Метание мяча.	1	
95	Бег с ускорением 60 м.	1	
96	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	
97	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
98	Прыжки в длину с разбега.	1	
99	Развитие выносливости. Подвижные игры	1	
100	Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	

101	Прыжки в длину с разбега.	1	
102	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1	

