

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Кузнецовская основная общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора
№ 44-З-од от 27.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Физическая культура»
для 5 – 9 классов

Учитель:
Мариянин В.И.

Кузнецово – 2018 год

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом

индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных

физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - 5 класс

№	Наименование раздела программы, темы урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1	Инструктаж по технике безопасности. Терминология спринтерского бега.	1 час
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон	1 час
3	Бег 30 метров	1 час
4	Бег 60 метров	1 час
5	Эстафетный бег. Старты из различных положений	1 час
6	Эстафетный бег. Старты из различных положений	1 час
7	Прыжок в длину с места	1 час
8	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание	1 час
9	Прыжок в длину с разбега. Фаза полета	1 час
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление	1 час
11	Метание малого мяча в вертикальную цель	1 час
12	Метание малого мяча в вертикальную цель	1 час
13	Бег на средние дистанции. П/и «Салки маршем»	1 час
14	Бег на средние дистанции. П/и «Вызов номера»	1 час
15	Бег 1000 метров. Развитие выносливости	1 час
16	Бег 1000 метров.	1 час
Баскетбол		
17	Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока, перемещения	1 час
18	Ведение мяча на месте, с изменением направления	1 час
19	Ловля мяча двумя руками от груди в парах	1 час
20	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте	1 час
21	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении	1 час
22	Бросок мяча одной рукой от головы. Остановка прыжком	1 час
23	Бросок мяча одной рукой от головы	1 час

24	Стойка игрока. Выбивание мяча. Эстафеты	1 час
25	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков	1 час
26	Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок)	1 час
27	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1 час
28	Игра в мини-баскетбол	1 час
Гимнастика		
29	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения	1 час
30	Вис согнувшись, вис програвшись, смешанные висы	1 час
31	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1 час
32	Размыкание и смыкание на месте. Подтягивание в висе	1 час
33	Вис согнувшись, вис програвшись. П/и «Фигура»	1 час
34	Вис согнувшись, вис програвшись. П/и «Веревочка под ногами»	1 час
35	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади	1 час
36	Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног.	1 час
37	Ходьба по бревну. ОРУ в движении. Эстафеты.	1 час
38	Повороты на бревне. П/и « Кто обгонит»	1 час
39	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	1 час
40	Наклон вперед из положения стоя	1 час
41	«Мост» из положения стоя с помощью и самостоятельно	1 час
42	Кувырок вперед	1 час
43	Кувырок назад. П/и «Смена капитана»	1 час
44	Стойка на лопатках	1 час
45	Лазанье по канату в два, три приема.	1 час
46	Опорный прыжок через горку матов. П/и Прыгуны»	1 час
47	Опорный прыжок «ноги врозь»	1 час
48	Акробатические элементы отдельно	1 час
49	Акробатические элементы в комбинации	1 час

Лыжная подготовка		
50	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1 час
51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке	1 час
52	Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой».	1 час
53	Игры на лыжах	1 час
54	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»	1 час
55	Игры на лыжах	1 час
56	Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой»	1 час
57	ПлИ «Салки давай руку!», ПлИ «Исправь ошибку»	1 час
58	Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота».	1 час
59	Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой»	1 час
60	Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах	1 час
61	Игра «С горы через ворота». Развитие координации	1 час
62	Одновременный двухшажный ход. ПлИ «Пустое место»	1 час
63	Прохождение дистанции 1000м. одновременный двухшажный ход	1 час
64	Прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход.	1 час
65	Эстафеты на лыжах.	1 час
66	Встречная эстафета на лыжах.	1 час
67	Прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами	1 час
68	Соревнования на дистанции 1 км	1 час
69	Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами»	1 час
70	Подвижные игры на снегу	1 час
71	Передвижение по среднепересеченной местности до 2 км	1 час
72	Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками»	1 час
Волейбол		
73	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока	1 час

74	Передвижения в стойке	1 час
75	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1 час
76	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1 час
77	Пли «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч»	1 час
78	Прием мяч снизу двумя руками в парах. Эстафеты	1 час
79	Прием мяч снизу двумя руками в парах.	1 час
80	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров.	1 час
81	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров. Эстафеты	1 час
82	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игра в мини-волейбол	1 час
83	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1 час
84	Подвижные игры с элементами волейбола	1 час
85	Пли «Пионербол»	1 час
86	Игра по упрощенным правилам. Комбинации из разученных элементов в парах	1 час
87	Учебная игра «Волейбол»	1 час
Кроссовая подготовка		
88	Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег до 8 мин. Терминология кроссового бега.	1 час
89	Равномерный бег до 10 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий.	1 час
90	Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол и баскетбол.	1 час
91	Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 мин. Пли «Разведчики и часовые»	1 час
92	Равномерный бег 13 мин. Пли «Посадка картофеля». Развитие выносливости	1 час
93	ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
94	Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1 час
Легкая атлетика		
95	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт	1 час
96	Спринтерский бег. Старты из различных исходных положений	1 час
97	Спринтерский бег. Встречная эстафета	1 час

98	Бег 60 метров	1 час
99	Эстафетный бег. Передача палочки	1 час
100	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания». Отталкивание	1 час
101	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания». Фаза полета	1 час
102	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания». Приземление (к)	1 час
103	Метание теннисного мяча с 2-3 шагов на дальность	1 час
104	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность	1 час
105	Метание мяча на дальность на заданное расстояние	1 час
	Итого:	105 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - 6 класс

№	Наименование раздела программы, темы урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	1 час
2	Спринтерский бег. Встречная эстафета	1 час
3	Бег 30 метров(к)	1 час
4	Бег 60 метров(к)	1 час
5	Эстафетный бег. Старты из различных положений	1 час
6	Эстафетный бег. Старты из различных положений	1 час
7	Прыжок в длину с места (к)	1 час
8	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание	1 час
9	Прыжок в длину с разбега. Фаза полета	1 час
10	Прыжок в длину с разбега. Приземление (к)	1 час
11	Метание малого мяча в вертикальную цель	1 час
12	Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
13	Терминология метания. Метание малого мяча в цель (к)	1 час
14	П/и «Перестрелка», п\и «Невод»	1 час
15	Бег 1000 метров. Развитие выносливости	1 час
16	Бег 1000 метров (к)	1 час
Баскетбол		
17	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения	1 час
18	Ведение мяча в высокой стойке на месте	1 час
19	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении	1 час
20	Остановка двумя шагами	1 час
21	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1 час
22	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	1 час
23	Игра в мини-баскетбол	1 час

24	Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола	1 час
25	Выбивание мяча. Перехват мяча. Эстафеты с мячом	1 час
26	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением	1 час
27	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей	1 час
28	Учебная игра.	1 час
Гимнастика		
29	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения (к)	1 час
30	Сед ноги врозь Вис лежа. Вис присев. Эстафеты	1 час
31	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1 час
32	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (к)	1 час
33	Вис на время (к)	1 час
34	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	1 час
35	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	1 час
36	Опорный прыжок ноги врозь (к)	1 час
37	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади	1 час
38	Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног	1 час
39	Ходьба по бревну. ОРУ в движении. Эстафеты	1 час
40	Повороты на бревне. Танцевальные шаги	1 час
41	«Мост» из положения стоя с помощью и самостоятельно (к)	1 час
42	Кувырок вперед (к) ОРУ с мячом.	1 час
43	Длинный кувырок. ПИ «Смена капитана»	1 час
44	Лазанье по канату в три приема	1 час
45	ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема (к)	1 час
46	Лазание по канату в два приема	1 час
47	Акробатические элементы отдельно	1 час
48	Акробатические элементы отдельно	1 час
49	Акробатические элементы в комбинации(к)	1 час

Лыжная подготовка		
50	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1 час
51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке	1 час
52	Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой».	1 час
53	Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке.	1 час
54	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». (к)	1 час
55	Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой»	1 час
56	Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку»	1 час
57	Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота».	1 час
58	Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой»	1 час
59	Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	1 час
60	Игра «С горы через ворота». Развитие координации	1 час
61	Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой»(к)	1 час
62	Прохождение дистанции 1000м. (к) одновременный двухшажный ход	1 час
63	Прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход.	1 час
64	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1 час
65	Прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами (к)	1 час
66	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой»	1 час
67	Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами».	1 час
68	Спуск в высокой стойке. Торможение упором одной лыжи (полуплугом)	1 час
69	Передвижение по среднепересеченной местности 2 км.	1 час
70	Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками».	1 час
Волейбол		
71	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока	1 час
72	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1 час
73	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1 час

74	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой (к)	1 час
75	Прием мяч снизу двумя руками в парах	1 час
76	Прием мяч снизу двумя руками в парах. Эстафеты (к)	1 час
77	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров	1 час
78	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты (к)	1 час
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1 час
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты	1 час
81	Тактика свободного нападения.	1 час
82	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1 час
83	Игра по упрощенным правилам. Комбинации из разученных элементов в парах	1 час
84	Позиционное нападение 6:0. Игра в мини-волейбол	1 час
85	Учебная игра	1 час
Кроссовая подготовка		
86	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 13 мин. Терминология кроссового бега.	1 час
87	Равномерный бег до 14 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий.	1 час
88	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол и баскетбол.	1 час
89	Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 мин. П\и «Лапта»	1 час
90	Равномерный бег 15 мин. П\и «Лапта» Развитие выносливости	1 час
91	Бег 2000 метров (к)	1 час
92	Равномерный бег до 13 мин. Терминология кроссового бега.	1 час
Легкая атлетика		
93	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1 час
94	Спринтерский бег. Бег по дистанции	1 час
95	Спринтерский бег. Финиширование	1 час
96	Бег 60 метров (к)	1 час
97	Эстафетный бег. Передача палочки (к)	1 час

98	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания». Отталкивание	1 час
99	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания». Фаза полета	1 час
100	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания». Приземление (к)	1 час
101	Метание теннисного мяча с 2-3 шагов на дальность	1 час
102	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность	1 час
103	Метание мяча на дальность на заданное расстояние (к)	1 час
104	ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
105	ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
	Итого:	105 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - 7 класс

№	Наименование раздела программы, темы урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	1 час
2	Спринтерский бег. Встречная эстафета	1 час
3	Спринтерский бег. Бег 60 метров (к)	1 час
4	Спринтерский бег. Бег 100 метров (к)	1 час
5	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1 час
6	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1 час
7	Метание мяча на дальность	1 час
8	Челночный бег. Метание мяча	1 час
9	Метание мяча с 4-5 шагов разбега (к)	1 час
10	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание	1 час
11	Прыжок в длину с разбега. Полет	1 час
12	Прыжок в длину с разбега. Приземление (к)	1 час
13	Длительный бег 3*500, 3*300	1 час
14	Длительный бег. Развитие выносливости	1 час
15	Длительный бег. Переменный бег	1 час
16	Бег 1000 метров. (к)	1 час
Баскетбол		
17	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения	1 час
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Повороты с мячом (к)	1 час
19	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника	1 час
20	Передача мяча в тройках. Игра 2*2, 3*3	1 час
21	Передача мяча в тройках со сменой места (к)	1 час
22	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1 час

23	Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли (к)	1 час
24	Перехват мяча. Учебная игра	1 час
25	Нападение быстрым прорывом.	1 час
26	Штрафной бросок (к)	1 час
27	Бросок мяча в движение двумя руками от головы	1 час
28	Бросок двумя руками от головы после остановки	1 час
Гимнастика		
29	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения (к)	1 час
30	Подъем переворотом в упор толчком двумя	1 час
31	Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор	1 час
32	Подтягиваний в висе (к)	1 час
33	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1 час
34	Мост из положения стоя с помощью (к)	1 час
35	Кувырок назад	1 час
36	Комбинация из ранее изученных элементов	1 час
37	Акробатическая комбинация (к)	1 час
38	Лазанье по канату в три приема	1 час
39	Лазанье по канату в три приема на расстояние 3-4-5 м (к)	1 час
40	Прыжки «змейкой» через скамейку.	1 час
41	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (к)	1 час
42	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты	1 час
43	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1 час
44	Прикладные упражнения. Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
45	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1 час
46	Опорный прыжок «ноги врозь»	1 час
47	Опорный прыжок (к)	1 час
48	Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость. Наклон из положения стоя	1 час

49	Сгибание и разгибание рук в упоре (к)	1 час
Лыжная подготовка		
50	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Переход из высокой стойки в низкую	1 час
51	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе.	1 час
52	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (к)	1 час
53	Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1 час
54	Подъём скользящим шагом.	1 час
55	Торможение «плугом», поворот «плугом» (к)	1 час
56	Одновременный одношажный ход. Переходы из торможения в поворот	1 час
57	Одновременный одношажный ход. Переходы из торможения в поворот (к)	1 час
58	Переход из низкой стойки в высокую	1 час
59	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.	1 час
60	Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	1 час
61	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1 час
62	Одновременный двухшажный коньковый ход	1 час
63	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе	1 час
64	Одновременный одношажный ход	1 час
65	Одновременный одношажный ход (к)	1 час
66	Прохождение дистанции 2 км.	1 час
67	Прохождение дистанции 3 км (к)	1 час
Волейбол		
68	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока	1 час
69	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1 час
70	Передача мяча сверху двумя руками в парх (к)	1 час
71	Прием мяч снизу двумя руками в парах	1 час

72	Прием мяч снизу двумя руками в парах. Эстафеты	1 час
73	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с мячом	1 час
74	Нижняя прямая подача мяча (к)	1 час
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1 час
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты	1 час
77	Тактика свободного нападения.	1 час
78	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1 час
79	Игра по упрощенным правилам. Комбинации из разученных элементов в парах	1 час
80	Игра по упрощенным правилам.	1 час
81	Комбинации (прием – передача- удар) Эстафеты	1 час
82	Комбинации (прием – передача- удар)	1 час
83	Комбинации (прием – передача- удар) (к)	1 час
84	Игровые задание на укороченной площадке	1 час
85	Учебная игра	1 час
Кроссовая подготовка		
86	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 15 мин. Терминология кроссового бега.	1 час
87	Равномерный бег до 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий.	1 час
88	Равномерный бег 13 мин. Бег под гору.	1 час
89	Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 мин. Игра в футбол и баскетбол.	1 час
90	Равномерный бег 15 мин. Игра в футбол и баскетбол. Развитие выносливости	1 час
91	Бег 2000 м. (к) Развитие выносливости	1 час
Легкая атлетика		
92	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1 час
93	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1 час
94	Спринтерский бег. Челночный бег 5х10 (к)	1 час
95	Бег 60 метров (к)	1 час

96	Эстафетный бег. Передача палочки	1 час
97	Эстафетный бег. Передача палочки	1 час
98	Бег 100 метров (к)	1 час
99	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания». Отталкивание	1 час
100	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания». Фаза полета	1 час
101	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания». Приземление (к)	1 час
102	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность	1 час
103	Метание мяча на дальность на заданное расстояние (к)	1 час
104	ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
105	ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
	Итого:	105 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - 8 класс

№	Наименование раздела программы, темы урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	1 час
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1 час
3	Низкий старт. Эстафетный бег	1 час
4	Спринтерский бег. Бег 60 метров (к)	1 час
5	Спринтерский бег. Бег по дистанции	1 час
6	Спринтерский бег. Финиширование	1 час
7	Бег 100 метров (к)	1 час
8	Метание мяча на дальность (к)	1 час
9	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание	1 час
10	Прыжок в длину с разбега. Полет	1 час
11	Прыжок в длину с разбега. Приземление (к)	1 час
12	Бег на средние дистанции. 2000 м, 1500 м	1 час
13	Бег на средние дистанции. 2000 м (к)	1 час
14	Длительный бег. Переменный бег	1 час
15	Длительный бег. Переменный бег	1 час
16	Бег на средние дистанции. 2000 м, 1500 м. Развитие выносливости	1 час
Баскетбол		
17	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения	1 час
18	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).	1 час
19	Передача и ловля мяча при встречном движении, ловля и передача мяча с продвижением вперед (к)	1 час
20	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1 час
21	Бросок двумя руками от головы в прыжке (к)	1 час

22	Бросок мяча одной рукой от плеча с места после ловли	1 час
23	Штрафной бросок. Игровые взаимодействия	1 час
24	Штрафной бросок (к)	1 час
25	Позиционное нападение со сменой мест	1 час
26	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1 час
27	Личная защита в игровых взаимодействиях (к)	1 час
28	Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5	1 час
Гимнастика		
29	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения (к)	1 час
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе (к)	1 час
31	Кувырки вперед и назад слитно	1 час
32	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки) (к)	1 час
33	Упражнение на гим. скамейке.	1 час
34	Стойка на голове. ОРУ с гимн. палкой	1 час
35	Комбинации из элементов	1 час
36	Опорный прыжок «согнув ноги»	1 час
37	Опорный прыжок «согнув ноги» (к)	1 час
38	ОРУ на месте. Страховка партнера. Развитие силовых способностей	1 час
39	Наклон вперед из положения стоя (к)	1 час
40	Упражнение на гим. скамейке.	1 час
41	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (к)	1 час
42	Прыжки через скакалку 2 мин (к)	1 час
43	Вис на время (к)	1 час
44	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	1 час
45	Лазанье по канату в два приема.	1 час
46	Лазанье по канату в два приема на расстояние 5-6 метров (к)	1 час

47	Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость	1 час
48	Акробатическая комбинация. (к)	1 час
49	Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей	1 час
Лыжная подготовка		
50	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятия на лыжах	1 час
51	Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м	1 час
52	Повороты переступанием	1 час
53	Переход с одновременных ходов на попеременные	1 час
54	Первая помощь при травмах и обморожениях	1 час
55	Преодоление подъёмов и препятствий	1 час
56	Элементы тактики лыжных гонок	1 час
57	Торможение «плугом», поворот «плугом» (к)	1 час
58	Одновременный одношажный ход. Переходы из торможения в поворот	1 час
59	Спуск в низкой стойке(к)	1 час
60	Одновременный двухшажный коньковый ход. Эстафеты	1 час
61	Одновременный двухшажный коньковый ход	1 час
62	Одновременный двухшажный коньковый ход (к)	1 час
63	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе	1 час
64	Одновременный одношажный ход (к)	1 час
65	Торможение боковым соскальзыванием	1 час
66	Прохождение дистанции 3.5 км	1 час
67	Прохождение дистанции 4 км (к)	1 час
Волейбол		
68	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока	1 час
69	Передача мяча сверху над собой во встречных колоннах	1 час
70	Передача мяча снизу двумя руками в прыжке в парах (к)	1 час
71	Нападающий удар при встречных передачах. Эстафеты	1 час

72	Нападающий удар при встречных передачах. (к)	1 час
73	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров..	1 час
74	Верхняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой.	1 час
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1 час
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. (к)	1 час
77	Тактика свободного нападения.	1 час
78	Прием мяча снизу в группе.	1 час
79	Прием мяча двумя руками снизу в парах (к)	1 час
80	Игра в нападении через 3 зону	1 час
81	Комбинации (прием – передача- удар) Эстафеты	1 час
82	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели	1 час
83	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели	1 час
84	Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	1 час
85	Учебная игра	1 час
Кроссовая подготовка		
86	Инструктаж по ТБ. История отечественного спорта.	1 час
87	Равномерный бег до 20 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий.	1 час
88	Равномерный бег 15 мин. Бег под гору. История отечественного спорта.	1 час
89	Преодоление препятствий. Равномерный бег 17 мин. Игра в футбол и баскетбол.	1 час
90	Равномерный бег 18 мин. Бег 2000м	1 час
91	Бег 3000 м, 2000 м. (к) Развитие выносливости.	1 час
Легкая атлетика		
92	Инструктаж по ТБ. Низкий старт	1 час
93	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование	1 час
94	Спринтерский бег. Бег 100 метров	1 час
95	Спринтерский бег. Бег 100 метров (к)	1 час
96	Бег 200 метров (к)	1 час
97	Основы обучения двигательным действиям. Эстафетный бег. Передача	1 час

	палочки (к)	
98	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Отталкивание	1 час
99	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Фаза полета	1 час
100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Приземление (к)	1 час
101	Челночный бег 5*5. Правила соревнований	1 час
102	Метание теннисного мяча с 10 шагов на дальность	1 час
103	Метание мяча на дальность на заданное расстояние (к)	1 час
104	ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
105	ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
	Итого:	105 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - 9 класс

№	Наименование раздела программы, темы урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	1 час
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1 час
3	Низкий старт. Эстафетный бег	1 час
4	Спринтерский бег. Бег 60 метров (к)	1 час
5	Спринтерский бег. Бег по дистанции	1 час
6	Спринтерский бег. Финиширование	1 час
7	Бег 100 метров (к)	1 час
8	Метание мяча на дальность (к)	1 час
9	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание	1 час
10	Прыжок в длину с разбега. Полет	1 час
11	Прыжок в длину с разбега. Приземление (к)	1 час
12	Бег на средние дистанции. 2000 м, 1500 м	1 час
13	Бег на средние дистанции. 2000 м (к)	1 час
14	Длительный бег. Переменный бег	1 час
15	Длительный бег. Переменный бег	1 час
16	Бег на средние дистанции. 2000 м, 1500 м. Развитие выносливости	1 час
Баскетбол		
17	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения	1 час
18	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).	1 час
19	Передача и ловля мяча при встречном движении, ловля и передача мяча с продвижением вперед (к)	1 час
20	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1 час
21	Бросок двумя руками от головы в прыжке (к)	1 час

22	Бросок мяча одной рукой от плеча с места после ловли	1 час
23	Штрафной бросок. Игровые взаимодействия	1 час
24	Штрафной бросок (к)	1 час
25	Позиционное нападение со сменой мест	1 час
26	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1 час
27	Личная защита в игровых взаимодействиях (к)	1 час
28	Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5	1 час
Гимнастика		
29	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения (к)	1 час
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе (к)	1 час
31	Кувырки вперед и назад слитно	1 час
32	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки) (к)	1 час
33	Упражнение на гим. скамейке.	1 час
34	Стойка на голове. ОРУ с гимн. палкой	1 час
35	Комбинации из элементов	1 час
36	Опорный прыжок «согнув ноги»	1 час
37	Опорный прыжок «согнув ноги» (к)	1 час
38	ОРУ на месте. Страховка партнера. Развитие силовых способностей	1 час
39	Наклон вперед из положения стоя (к)	1 час
40	Упражнение на гим. скамейке.	1 час
41	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (к)	1 час
42	Прыжки через скакалку 2 мин (к)	1 час
43	Вис на время (к)	1 час
44	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	1 час
45	Лазанье по канату в два приема.	1 час
46	Лазанье по канату в два приема на расстояние 5-6 метров (к)	1 час

47	Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость	1 час
48	Акробатическая комбинация. (к)	1 час
49	Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей	1 час
Лыжная подготовка		
50	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятия на лыжах	1 час
51	Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м	1 час
52	Повороты переступанием	1 час
53	Переход с одновременных ходов на попеременные	1 час
54	Первая помощь при травмах и обморожениях	1 час
55	Преодоление подъёмов и препятствий	1 час
56	Элементы тактики лыжных гонок	1 час
57	Торможение «плугом», поворот «плугом» (к)	1 час
58	Одновременный одношажный ход. Переходы из торможения в поворот	1 час
59	Спуск в низкой стойке(к)	1 час
60	Одновременный двухшажный коньковый ход. Эстафеты	1 час
61	Одновременный двухшажный коньковый ход	1 час
62	Одновременный двухшажный коньковый ход (к)	1 час
63	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе	1 час
64	Одновременный одношажный ход (к)	1 час
65	Торможение боковым соскальзыванием	1 час
66	Прохождение дистанции 3.5 км	1 час
67	Прохождение дистанции 4 км (к)	1 час
Волейбол		
68	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока	1 час
69	Передача мяча сверху над собой во встречных колоннах	1 час
70	Передача мяча снизу двумя руками в прыжке в парах (к)	1 час
71	Нападающий удар при встречных передачах. Эстафеты	1 час

72	Нападающий удар при встречных передачах. (к)	1 час
73	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров..	1 час
74	Верхняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой.	1 час
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1 час
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. (к)	1 час
77	Тактика свободного нападения.	1 час
78	Прием мяча снизу в группе.	1 час
79	Прием мяча двумя руками снизу в парах (к)	1 час
80	Игра в нападении через 3 зону	1 час
81	Комбинации (прием – передача- удар) Эстафеты	1 час
82	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели	1 час
83	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели	1 час
84	Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	1 час
85	Учебная игра	1 час
Кроссовая подготовка		
86	Инструктаж по ТБ. История отечественного спорта.	1 час
87	Равномерный бег до 20 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий.	1 час
88	Равномерный бег 15 мин. Бег под гору. История отечественного спорта.	1 час
89	Преодоление препятствий. Равномерный бег 17 мин. Игра в футбол и баскетбол.	1 час
90	Равномерный бег 18 мин. Бег 2000м	1 час
91	Бег 3000 м, 2000 м. (к) Развитие выносливости.	1 час
Легкая атлетика		
92	Инструктаж по ТБ. Низкий старт	1 час
93	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование	1 час
94	Спринтерский бег. Бег 100 метров (к)	1 час
95	Бег 200 метров (к)	1 час
96	Основы обучения двигательным действиям. Эстафетный бег. Передача палочки (к)	1 час

97	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Отталкивание	1 час
98	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Фаза полета	1 час
99	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Приземление (к)	1 час
100	Челночный бег 5*5. Правила соревнований	1 час
101	Метание мяча на дальность на заданное расстояние (к)	1 час
102	ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
	Итого:	102 часа