**МБОУ «Краснолипьевская школа»**

**Репьевский муниципальный район**

**Воронежская область**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» на заседании ШМО | «Согласовано» Заместитель директора по УВР  | «Утверждаю» |
| Протокол №1от 02.09. 2019г. | \_\_\_\_\_\_\_\_Дубровских Г.А. 02.09. 2019г. | Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_Никитина Т.А.Приказ №163от 02.09. 2019г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**5-9 классы**

 **(базовый уровень)**

**на 2019-2020 учебный год**

 Составитель: учитель физкультуры

Аралов Леонид Васильевич

 Арцыбашев Александр Александрович

 Головащенко Сергей Владимирович

**с.Краснолипье**

**2019 год**

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» составлена в соответствии с требованиями:

* Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017)
* Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Краснолипьевская школа» Репьевского муниципального района;
* Учебного плана МБОУ «Краснолипьевская школа» Репьевского муниципального района;
* Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

Данная программа реализует основные идеи ФГОС, конкретизирует его цели и задачи, отражает обязательное для усвоения содержание обучения **Физической культуры** в основной школе.

**Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012 г.**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 **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.

**СОДЕРЖАНИЕ 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, приобретается 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 обучающихся 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).

**Тематическое планирование**

**по учебному предмету «Физическая культура» для 5 класса**

**( 70ч. – 2 ч. в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| №Урока | **Содержание****(разделы, темы)** |
| **Кол-во часов**  |
|  | **1.Легкая атлетика**  | 10 |
| 1. | Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Ознакомление с техникой высокого старта. | 1 |
| 2. | Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 3. | Совершенствование техники высокого старта. Проведение эстафет. | 1 |
| 4. | Бег 60 м. Проведение эстафет. | 1 |
| 5. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега. | 1 |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания мяча на дальность. | 1 |
| 7. | Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность.  | 1 |
| 8. | Совершенствование техники метания мяча с разбега. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 9. | Бег 1000 м. Проведение подвижных игр. | 1 |
| 10. | Бег 2 км без учета времени. Проведение подвижных игр. | 1 |
|  | **2.Волейбол** | 12 |
| 11. | Инструктаж по ОТ 88. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.  | 1 |
| 12. | Совершенствование стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке. Проведение подвижных игр. | 1 |
| 13. | Обучение технике передачи двумя руками сверху на месте. | 1 |
| 14. | Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте. | 1 |
| 15. | Обучение технике приема мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 16. | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 17. | Обучение технике передачи двумя руками сверху в парах. | 1 |
| 18. | Совершенствование техники передачи двумя руками сверху в парах. | 1 |
| 19. | Обучение технике нижней прямой подаче с 3-6 м. | 1 |
| 20. | Совершенствование техники нижней прямой подаче с 3-6 м. | 1 |
| 21. | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты.) | 1 |
| 22. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 |
|  | **3.Гимнастика** | 8 |
| 23. | Инструктаж по ОТ 41. Обучение опорному прыжку на коне: вскок в упор присев.  | 1 |
| 24. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение опорному прыжку на коня: соскок прогнувшись.  | 1 |
| 25. | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Развитие координации.  | 1 |
| 26. | Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Коррекция стойки на лопатках. | 1 |
| 27. | Обучение передвижению по бревну приставным шагом.  | 1 |
| 28. | Закрепление передвижений по бревну. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 29. | Коррекция соскока с бревна «Прогнувшись». | 1 |
| 30. | Подтягивание в висе (мальчики) и висе лёжа (девочки). Спортивные игры | 1 |
|  | **4.Лыжная подготовка**  | 14 |
| 31. | Инструктаж по ОТ 43. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.  | 1 |
| 32. | Разучивание техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 33. | Оценивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.  | 1 |
| 34. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 35. | Проведение встречной эстафеты без палок с этапом до 120 м.  | 1 |
| 36. | Повторение техники спусков со склона в средней стойке. Обучение подъёму «елочкой». | 1 |
| 37. | Разучивание техники торможения «плугом» в момент спуска со склона. | 1 |
| 38. | Пройти дистанцию до 2-х км в медленном темпе с применением изученных ходов. | 1 |
| 39. | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» и торможения «плугом» c склона 45º.  | 1 |
| 40. | Пройти дистанцию до 2,5 км. | 1 |
| 41. | Совершенствование техники торможения «плугом» c склона 45º. Пройти дистанцию до 3 км. | 1 |
| 42. | Совершенствование техники торможения «плугом» c склона 45º. Пройти дистанцию до 3 км. | 1 |
| 43. | Прохождение дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики. | 1 |
| 44. | Прохождение дистанции:1км - девочки и 2 – км мальчики. | 1 |
|  |  |  |
|  | **5.Баскетбол** | **10** |
| 45. | Инструктаж по ОТ 88. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге. | 1 |
| 46. | Обучение стойке и передвижению игрока в баскетболе. Развитие координации. | 1 |
| 47. | Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте. | 1 |
| 48. | Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте. | 1 |
| 49. | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. | 1 |
| 50. | Обучение передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. |  |
| 51. | Обучение технике броска по кольцу одной рукой с места. | 1 |
| 52. | Обучение вырыванию и выбиванию мяча. | 1 |
| 53. | Совершенствование элементов баскетбола. | 1 |
| 54. | Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам 3×3. | 1 |
|  | **6.Легкая атлетика** | **16** |
| 55. | Инструктаж по ОТ 42. Ознакомление с техникой прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием». | 1 |
| 56. | Совершенствование строевых упражнений. Коррекция техники прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием». | 1 |
| 57. | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега в три шага: девочки – 80 см; мальчики ‑ 85 см. | 1 |
| 58. | Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 59. | Челночный бег 3x10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость. | 1 |
| 60. | Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов. | 1 |
| 61. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 62. | Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча. | 1 |
| 63. | Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега. | 1 |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 64. | Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места. | 1 |
| 65. | Бег 1500 метра. | 1 |
| 66. | Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине. | 1 |
| 67. | Контрольные нормативы по двигательной подготовленности. | 1 |
| 68. | Подведение итогов года. | 1 |
| 69-70. | Резервный урок. | 1 |

**Тематическое планирование**

**по учебному предмету «Физическая культура» для 6 класса**

**( 70ч. – 2 ч. в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| №Урока | **Содержание****(разделы, темы)** |
| **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика**  | **10** |
| 1. | Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Закрепить технику старта с опорой на одну руку. | 1 |
| 2. | Бег 30 метров с высокого старта. Закрепить технику низкого старта. | 1 |
| 3. | Бег на 60 метров. | 1 |
| 4. | Коррекция техники прыжка в длину с места. Совершенствовать технику высокого и низкого старта. | 1 |
| 5. | Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. | 1 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание малого мяча. | 1 |
| 7. | Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Медленный бег до 6 минут. | 1 |
| 8. | Бег 1000 м. | 1 |
| 9. | Метание мяча с 3‑5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 10 | Бег 1500 м. | 1 |
|  | **Волейбол** | **12** |
| 11. | Инструкция по ОТ 88 Стойка игрока в волейболе. Перемещение в стойке.  | 1 |
| 12. | Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 |
| 13. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | 1 |
| 14. | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 15. | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| 16. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 17. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 18. | Прием мяча снизу двумя руками над собой.  | 1 |
| 19. | Передача двумя руками сверху в парах. | 1 |
| 20. | Прием и передача мяча в парах. | 1 |
| 21. | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра. | 1 |
| 22. | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **8** |
| 23. | Инструктаж по ОТ 41. Совершенствование техники опорного прыжка на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. | 1 |
| 24. | Строевые упражнения. Совершенствование техники прыжка через гим. козла: ноги врозь. | 1 |
| 25. | Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Развитие координации. | 1 |
| 26. | Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 |
| 27. | Совершенствование акробатических упражнений. Наклоны вперёд сидя. | 1 |
| 28. | Упражнения на бревне. Соскок с бревна «Прогнувшись».  | 1 |
| 29. | Закрепление передвижений по бревну. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 30. | Подтягивание в висе (мальчики) и висе лёжа (девочки). | 1 |
|  | **Лыжная подготовка**  | **14** |
| 31. | Инструктаж по ОТ 43. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.  | 1 |
| 32. | Разучивание техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 33. | Оценить технику попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.  | 1 |
| 34. | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 35. | Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м.  | 1 |
| 36. | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъёму «елочкой». | 1 |
| 37. | Совершенствовать технику подъёма «ёлочкой» и спуска в средней стойке. | 1 |
| 38. | Пройти дистанцию до 2-х км в медленном темпе с применением изученных ходов. | 1 |
| 39. | Разучивание техники торможения «плугом» в момент спуска со склона. | 1 |
| 40. | Пройти дистанцию до 2,5 км | 1 |
| 41. | Совершенствовать технику торможения «плугом» cо склона 45º.  | 1 |
| 42. | Пройти дистанцию до 3 км. | 1 |
| 43. | Лыжные гонки на дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики. | 1 |
| 44. | Лыжные гонки на дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики. | 1 |
|  |  |  |
|  | **Баскетбол** | **10** |
| 45. | Инструктаж по ОТ 88. Совершенствовать передачи от груди, ведение мяча в беге. | 1 |
| 46. | Стойка и передвижения игрока в баскетболе. Развитие координации. | 1 |
| 47. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. | 1 |
| 48. | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. | 1 |
| 49. | Совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча в движении; ведения мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 50. | Передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. |  |
| 51. | Техника броска по кольцу одной рукой с места. | 1 |
| 52. | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 53. | Совершенствовать элементы баскетбола. | 1 |
| 54. | Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3×3. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **16** |
| 55. | Инструктаж по ОТ 42. Ознакомление с техникой прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием». | 1 |
| 56. | Строевые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту.  | 1 |
| 57. | Совершенствование техники прыжка в высоту в три шага: девочки – 80 см; мальчики ‑ 85 см. | 1 |
| 58. | Челночный бег 3x10 метров. Броски и ловля мяча. | 1 |
| 59. | Техника эстафетного бега. | 1 |
| 60. | Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов. | 1 |
| 61. | Прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 62. | Оценить технику разбега в прыжках в длину. Метание мяча. | 1 |
| 63. | Бег на 30 м с высокого старта. Совершенствование технику метания мяча. | 1 |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 64. | Бег на 60 м с н/ст | 1 |
| 65. | Бег на 1500 метров | 1 |
| 66. | Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 67. | Контрольные нормативы по двигательной подготовленности. | 1 |
| 68. | Подведение итогов года. | 1 |
| 69-70 | Резервный урок. | 2 |

**Тематическое планирование**

**по учебному предмету «Физическая культура» для 7 класса**

**( 70ч. – 2 ч. в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| №Урока | **Содержание****(разделы, темы)** |
| **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика**  | **10** |
| 1. | Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Ознакомление с техникой низкого старта. | 1 |
| 2. | Закрепление техники низкого старта. Эстафеты. | 1 |
| 3. | Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование. | 1 |
| 4. | Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5. | Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7‑9 шагов. | 1 |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 7. | Метание мяча с 3‑5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 8. | Метание мяча с 3‑5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9. | Бег 1500 м. | 1 |
| 10. | Бег на 2000 м. Правила соревнований по легкой атлетике. | 1 |
|  | **Волейбол** | **12** |
| 11. | Инструкция по ОТ 88 Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. | 1 |
| 12. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. | 1 |
| 13. | Разучивание техники нижней прямой подачи. | 1 |
| 14. | Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 15. | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 16. | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 17. | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |
| 18. | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |
| 19. | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра. | 1 |
| 20. | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра. | 1 |
| 21. | Учебная игра. | 1 |
| 22. | Учебная игра. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **8** |
| 23. | Инструктаж по ОТ 41. Строевые упражнения. Упражнения в висе. | 1 |
| 24. | Строевые упражнения. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание | 1 |
| 25. | Повторение акробатических упражнений. | 1 |
| 26. | Совершенствование акробатических упражнений.  | 1 |
| 27. | Ознакомление с акробатическим соединением. | 1 |
| 28. | Совершенствование акробатического соединения. Наклоны вперёд сидя. | 1 |
| 29. | Совершенствование акробатического соединения. | 1 |
| 30. | Силовые упражнения. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка**  | **14** |
| 31. | Инструктаж по ОТ 43. Повторение техники попеременных и одновременных ходов. | 1 |
| 32. | Повторение техники подъёмов и спусков на склонах. | 1 |
| 33. | Оценивание техники одновременного бесшажного хода.  | 1 |
| 34. | Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 35. | Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке. | 1 |
| 36. | Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | 1 |
| 37. | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».  | 1 |
| 38. | Спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. | 1 |
| 39. | Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км. | 1 |
| 40. | Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км. | 1 |
| 41. | Совершенствование навыка катания с горок и технику лыжных ходов.  | 1 |
| 42. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 43. | Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – мальчики.  | 1 |
| 44. | Приём у задолжников техники подъёмов и спусков. | 1 |
|  |  |  |
|  | **Баскетбол** | 10 |
| 45. | Инструктаж по ОТ 88. Передвижение игрока в баскетболе. Упражнения с мячом. | 1 |
| 46. | Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах. | 1 |
| 47. | Передачи мяча на месте. Позиционное нападение. | 1 |
| 48. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |
| 49. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
| 50. | Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1. |  |
| 51. | Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1. | 1 |
| 52. | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. | 1 |
| 53. | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. | 1 |
| 54. | Сочетание приемов. Учебная игра. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **16** |
| 55. | Инструктаж по ОТ 42. Строевые упражнения. Повторение техники прыжка в высоту. | 1 |
| 56. | Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 57. | Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 58. | Челночный бег 3×10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 59. | Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 60. | Развитие скоростных качеств. Финиширование. Бег 60 м с высокого старта. | 1 |
| 61. | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега | 1 |
| 62. | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 63. | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 64. | Бег 30 м с высокого старта. | 1 |
| 65. | Бег 1500 м. | 1 |
| 66. | Бег на 2000 м.  | 1 |
| 67. | Контрольные нормативы по двигательной подготовленности. | 1 |
| 68. | Подведение итогов четверти года.  | 1 |
| 69-70. | Резервный урок. | 2 |

**Тематическое планирование**

**по учебному предмету «Физическая культура» для 8 класса**

**( 70ч. – 2 ч. в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| №Урока | **Содержание****(разделы, темы)** |
| **Кол-во часов**  |
|  | **Легкая атлетика**  | 10 |
| 1. | Инструкция по ОТ № 62,40,42. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 2. | Техника низкого старта. Эстафетный бег. | 1 |
| 3. | Бег 30 м. Эстафетный бег.  | 1 |
| 4. | Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5. | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. | 1 |
| 6. | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. | 1 |
| 7. | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 8. | Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 9. | Метание мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 10. | Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки). |  |
|  | **Волейбол** | 12 |
| 11. | Инструкция по ОТ 88. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 |
| 12. | Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 13. | Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 14. | Верхняя передача в парах через сетку. | 1 |
| 15. | Верхняя передача в парах через сетку. | 1 |
| 16. | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |
| 17. | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |
| 18. | Передача и нападающий удар в тройках. | 1 |
| 19. | Передача и нападающий удар в тройках. | 1 |
| 20. | Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 21. | Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 22. | Учебная игра. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **8** |
| 23. | Инструкция по ОТ 41. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. | 1 |
| 24. | Перестроения в движении. Подъем переворотом на технику. Подтягивание. | 1 |
| 25. | Перестроения в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 26. | Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений. | 1 |
| 27. | Совершенствование акробатических упражнений | 1 |
| 28. | Комбинация из акробатических элементов. | 1 |
| 29. | Совершенствование акробатического соединения. | 1 |
| 30. | Силовые упражнения. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка**  | **14** |
| 31. | Инструкция по ОТ 43. Совершенствование техники одновременных ходов.  | 1 |
| 32. | Оценивание техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 33. | Оценивание техники одновременных ходов. | 1 |
| 34. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на дистанции. | 1 |
| 35. | Техника спуска и подъема, на склонах.  | 1 |
| 36. | Оценивание техники торможения и поворот «плугом». | 1 |
| 37. | Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км. | 1 |
| 38. | Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км. | 1 |
| 39. | Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.  | 1 |
| 40. | Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км. | 1 |
| 41. | Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.  | 1 |
| 42. | Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км. | 1 |
| 43. | Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции – 3 км. | 1 |
| 44. | Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции – 3 км. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **10** |
| 45. | Инструктаж по ОТ 88. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |
| 46. | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. | 1 |
| 47. | Передачи мяча в движении в парах. Личная защита. | 1 |
| 48. | Передачи мяча в движении в парах. Личная защита. | 1 |
| 49. | Передачи мяча в тройках. Личная защита. | 1 |
| 50. | Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. |  |
| 51. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| 52. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| 53. | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. | 1 |
| 54. | Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| 55. | Инструкция по ОТ 42. Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». | 1 |
| 56. | Строевые упражнения. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в высоту. | 1 |
| 57. | Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. | 1 |
| 58. | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 59. | Техника низкого старта. Челночный бега 3×10 м на результат. | 1 |
| 60. | Бег 30 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 61. | Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат. | 1 |
| 62. | Бег 60 м с низкого старта. Финиширование | 1 |
| 63. | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега | 1 |
|  |  |  |
| 64. | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
| 65. | Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 66. | Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (дев.). | 1 |
| 67. | Спортивные игры. | 1 |
| 68. | Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 69-70 | Резервный урок. | 2 |

**Тематическое планирование**

**по учебному предмету «Физическая культура» для 9 класса**

**( 68ч. – 2 ч. в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| №Урока | **Содержание****(разделы, темы)** |
| **Кол-во часов**  |
|  | **Легкая атлетика**  | **10** |
| 1. | Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 2. | Техника низкого старта. Финиширование. | 1 |
| 3. | Бег 30 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 4. | Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 5. | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега | 1 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 7. | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 8. | Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9. | Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 10. | Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки). | 1 |
|  | **Волейбол** | **12** |
| 11. | Инструкция по ОТ 88. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 |
| 12. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 |
| 13. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 14. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 |
| 15. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 16. | Прием мяча, отраженного сеткой. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
| 17. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели. | 1 |
| 18. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели. | 1 |
| 19. | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |
| 20. | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |
| 21. | Учебная игра. | 1 |
| 22. | Учебная игра. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **8** |
| 23. | Инструктаж по ОТ 41.Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 24. | Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 25. | Силовые упражнения. | 1 |
| 26. | Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений. | 1 |
| 27. | Перестроения в движении. Совершенствование акробатических упражнений. | 1 |
| 28. | Комбинация из акробатических элементов. | 1 |
| 29. | Совершенствование акробатического соединения. | 1 |
| 30. | Силовые упражнения. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка**  | **14** |
| 31. | Инструктаж по ОТ 43,88.Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.  | 1 |
| 32. | Учёт по технике попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 33. | Оценивание техники одновременного двухшажного хода.  | 1 |
| 34. | Оценить умение переходить с одного хода на другой. Соревнования на дистанцию 1 км. | 1 |
| 35. | Оценить технику одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.  | 1 |
| 36. | Совершенствовать технику подъёмов и спусков. | 1 |
| 37. | Повторить технику преодоления контруклонов.  | 1 |
| 38. | Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. | 1 |
| 39. | Оценить технику попеременного четырехшажного хода.  | 1 |
| 40. | Лыжные гонки на дистанции 2 км. | 1 |
| 41. | Совершенствовать переход с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). | 1 |
| 42. | Совершенствовать переход с одного хода на другой. | 1 |
| 43. | Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М. | 1 |
| 44. | Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М. | 1 |
|  |  |  |
|  | **Баскетбол** | **10** |
| 45. | Инструктаж по ОТ 88. Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. | 1 |
| 46. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| 47. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. | 1 |
| 48. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 1 |
| 49. | Позиционное нападение и личная защита 2х2 и 3х3. Учебная игра. | 1 |
| 50. | Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра. |  |
| 51. | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | 1 |
| 52. | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 53. | Бросок одной рукой от плеча после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |
| 54. | Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **16** |
| 55. | Инструктаж по ОТ 42. Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». | 1 |
| 56. | Строевые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в высоту. | 1 |
| 57. | Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. | 1 |
| 58. | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 59. | Техника низкого старта. Челночный бег 3×10 м | 1 |
| 60. | Бег 30 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 61. | Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат. | 1 |
| 62. | Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег. | 1 |
| 63. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 64. | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| 65. | Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 66. | Бег на 2000 м. | 1 |
| 67. | Спортивные игры. | 1 |
| 68. | Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости. | 1 |