Власова Галина Петровна

Подписан: Власова Галина Петровна
DN: C=RU, O=МБОУ Школа №48 г. о. Самара, CN=Власова Галина Петровна, E=school_48@samara.edu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.09.03 11:48:03+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 48» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
«Технология, музыка, изобразительное искусство, ОБЖ и физическая культура»
_____/
Н.Н. Волкова

Протокол №1
от 30.08.2022 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по НМР
_____/
Т.С. Губанова 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школы №48
г.о. Самара
_____/
Г.П. Власова
Приказ №340
от 30.08.2022 г.
М.п.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

5-9 классы

Составители:
Капускина О.А.,
Попова Н.П.

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре (для основной школы 5-9 классы) разработана **на основе следующих документов**:

- *Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями).*
- *Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы № 48 г.о. Самара.*
- *Авторской программы по физической культуре:* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2019.

Учебно-методический комплект предусматривает использования учебников:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5 – 7 классы. М.: Просвещение. 2020;
- Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение. 2019.

Цель физического воспитания по физической культуре – формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровьесберегающие технологии и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного

мировоззрения обучающихся ,всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в 5-9 классах **в общем объеме** – 510 часов. На изучение физической культуры отводится:

В 5 классе – 102 часа;

В 6 классе – 102 часа;

В 7 классе – 102 часа;

В 8 классе – 102 часа;

В 9 классе – 102 часа.

Согласно учебному плану МБОУ Школа № 48 г. о. Самара на изучение предмета отводится в 5 - 9 классах 3 часа в неделю.

2. **Планируемые результаты**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

- освоенние обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие);

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные УУД

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные УУД

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты освоения курса

Класс	**Наименование раздела**	**Обучающийся научится**	***Обучающийся получит возможность научиться***
5	**Легкая Атлетика**	-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; -организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.	*-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* *-формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.*
	Спортивные игры	-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -отбирать физические упражнения для	*-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

		самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;	*планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;*
	Гимнастика	-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; -организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;	*-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; организовывать собственный активный отдых и досуг*
	Лыжная подготовка	-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; -расширит двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей 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; планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.*
6	**Легкая Атлетика**	-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	*-формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и*

			социализации.
	Спортивные игры	-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; овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека.	*-организовывать собственный активный отдых и досуг*
	Гимнастика	-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - организации совместной деятельности проведении занятий гимнастикой;	*-организовывать собственный активный отдых и досуг*
	Лыжная подготовка	-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; умениям базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	*-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;* *формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.*
7	**Легкая**	-самостоятельно проводить занятия по	*-выполнять комплексы*

	Атлетика	обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; сформирует умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	*упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;* *-планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;*
	Спортивные игры	-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; овладение умениями организовывать зворовьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит.д.)	*-организовывать собственный активный отдых и досуг*
	Гимнастика	-отбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели	*-формировать первоначальные представления о значении гимнастики для укрепления здоровья, о ее позитивном влиянии на развитие человека.*
	Лыжная подготовка	-расширит двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	*-преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов передвижения;* *-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
	Единоборства	-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	*-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
8	**Легкая**	-выполнять комплексы упражнений по	*-высказывать суждения*

	Атлетика	профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; умениям базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	*о значении занятий легкой атлетикой для здоровья занимающегося; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
	Спортивные игры	-выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	*-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
	Гимнастика	-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; отбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели	*-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
	Единоборства	-выполнять основные технические действия в борьбе;	*-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;*
	Лыжная подготовка	-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования	*-преодолевать естественные препятствия с помощью*

		их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; -расширит двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	*разнообразных способов передвижения;* *-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
9	**Легкая атлетика**	-выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);	*-высказывать суждения о значении занятий легкой атлетикой для здоровья занимающегося;* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
	Спортивные игры	-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	*-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
	Гимнастика	-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; --выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	*-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
	Единоборства	-выполнять основные технические действия в борьбе;	*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
	Лыжная подготовка	-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	*-преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов передвижения;* *-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

**Таблицы планируемых показателей контрольных нормативов (упражнений), как часть планируемых результатов, представлены ниже (стр. 13).*

Контрольные упражнения 5 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание (в висе в/п-м, н/п-д), (кол-во раз).	6	4	1	13	10	4
Наклон вперед стоя на гимн. скамейке (см)	6	4	2	8	6	4
Бег 60 м с высокого старта (с).	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Бег 1500м, (мин.с)	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км, (мин.с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Челночный бег 3*10 м (с)	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Прыжки в длину с места (см)	170	160	140	160	150	130

Контрольные упражнения 6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание(в висе в/п-м, н/п-д), (кол-во раз).	7	4	1	14	11	4
Наклон вперед стоя на гимн. скамейке (см)	7	5	2	9	7	5
Бег 60 м с высокого старта (с).	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 1500м, (мин. с)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Ходьба на лыжах 2 км, (мин. с)	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
Челночный бег 3*10 м (с)	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
Прыжки в длину с места (см)	180	170	145	170	155	135

Контрольные упражнения 7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание (в висе в/п-м, н/п-д), (кол-во раз).	8	5	1	15	12	5
Наклон вперед стоя на гимн. скамейке (см)	9	5	2	10	8	6
Бег 60 м с высокого старта (с).	9.4	10.2	11.0	9.9	10.4	11.1
Бег 1500м, (мин. с)	7.10	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Ходьба на лыжах 2 км, (мин. с)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
Челночный бег 3*10 м (с)	8.2	8.9	9.2	8.6	9.5	9.9
Прыжки в длину с места (см)	190	170	150	180	160	140

Контрольные упражнения 8 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание(в висе в/п-м, н/п-д), (кол-во раз).	9	6	2	12	10	5
Наклон вперед стоя на гимн. скамейке (см)	9	7	3	12	10	7
Бег 60 м с высокого старта (с).	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Бег 2000м, (мин. с)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Ходьба на лыжах 3 км, (мин. с)	16.00	17.00	18.00	18.00	19.00	20.00
Челночный бег 3*10 м(с)	8.0	8.0	9.2	8.6	9.4	9.9
Прыжки в длину с места (см)	195	180	160	185	160	145

Контрольные упражнения 9 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание(в висе в/п-м, н/п-д), (кол-во раз).	10	7	4	14	12	5
Наклон вперед стоя на гимн. скамейке (см)	10	8	3	14	11	7
Бег 60 м с высокого старта (с).	8.7	9.6	10.5	9.6	10.1	10.7
Бег 2000м, (мин.с)	8.10	9.40	10.40	10.00	11.40	12.50
Ходьба на лыжах 3 км, (мин. с)	15.30	16.00	17.00	16.30	17.40	19.00
Челночный бег 3*10 м (с)	7.7	8.2	9.0	8.5	9.3	9.7
Прыжки в длину с места (см)	200	190	170	190	165	155

3. Содержание учебного предмета

5 класс

Тема 1. Легкая атлетика. История возникновения легкой атлетики. Техника безопасности. Классификация видов в легкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы.

Тема 2. Спортивные игры. Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Техника безопасности.

Тема 3. Гимнастика. История зарождения гимнастики. Техника безопасности по гимнастике. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика Контрольные нормативы.

Тема 4. Спортивные игры. Волейбол

Тема 5. Лыжная подготовка. История возникновения лыжного спорта. Техника безопасности по лыжному спорту. Лыжные ходы. Спуски с гор, подъемы в гору, торможения.

Тема 6. Спортивные игры. История зарождения игры в волейбол. Техник безопасности по баскетболу. Баскетбол.

Тема 7. Легкая атлетика. Техника безопасности по легкой атлетике. История возникновения Олимпийских игр. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Контрольные нормативы. Бег на средние дистанции.

6 класс

Тема 1.Легкая атлетика. Страницы истории. Техника безопасности. Классификация видов в легкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы.

Тема 2. Спортивные игры. Техника безопасности по волейболу. Психологические особенности возрастного развития. Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Техника безопасности.

Тема 3. Гимнастика. Техника безопасности по гимнастике. Физическое самовоспитание. Волейбол. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика Контрольные нормативы.

Тема 4. Спортивные игры. Волейбол

Тема 5. Лыжная подготовка. Техника безопасности по лыжной подготовке. Влияние физических упражнений на основные функции организма. Лыжные ходы. Спуски с гор, подъемы в гору, торможения.

Тема 6. Спортивные игры. Техника безопасности по баскетболу. Что такое здоровье. Баскетбол.

Тема 7. Легкая атлетика. Техника безопасности. Слагаемые здорового образа жизни. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Контрольные нормативы. Бег на средние дистанции.

7 класс

Тема 1. Легкая атлетика. Техника безопасности. Познай себя. Росто-весовые показатели. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы.

Тема 2. Спортивные игры. Волейбол. Физическое самовоспитание. Техника безопасности.

Тема3. Гимнастика. Техника безопасности по гимнастике. Влияние физических упражнений на основные функции организма. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика Контрольные нормативы.

Тема 4. Спортивные игры. Волейбол

Тема 5. Лыжная подготовка. Техника безопасности. Здоровье и здоровый образ жизни. Лыжные ходы. Спуски с гор, подъемы в гору, торможения.

Тема 6. Спортивные игры. Техника безопасности. Самоконтроль. Баскетбол.

Тема 7. Легкая атлетика. Техника безопасности по легкой атлетике. Первая помощь при травмах. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Контрольные нормативы. Бег на средние дистанции.

8 класс

Тема 1. Легкая атлетика. Техника безопасности. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Классификация видов в легкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы.

Тема 2. Спортивные игры. Техника безопасности. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Техника безопасности.

Тема 3. Гимнастика. Техника безопасности. Значение нервной системы в управлении движениями. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика Контрольные нормативы.

Тема 4. Спортивные игры. Волейбол

Тема 5. Лыжная подготовка. Техника безопасности. Значение нервной системы в регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Лыжные ходы. Спуски с гор, подъемы в гору, торможения.

Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности.

Тема 7. Легкая атлетика. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Контрольные нормативы. Бег на средние дистанции.

9 класс

Тема 1. Легкая атлетика. Техника безопасности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы.

Тема 2. Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Тема 3. Гимнастика. Техника безопасности. Совершенствование физических способностей. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика Контрольные нормативы.

Тема 4. Спортивные игры. Волейбол

Тема 5. Лыжная подготовка. Техника безопасности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Лыжные ходы. Спуски с гор, подъемы в гору, торможения.

Тема 6. Спортивные игры. Техника безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Баскетбол.

Тема 7. Легкая атлетика. Техника безопасности. Олимпиада современности, страницы истории. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Контрольные нормативы. Бег на средние дистанции.

4. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Контрольные нормативы
1	**Легкая атлетика**	11	8	3
2	**Спортивные игры**	16	12	3
3	**Гимнастика**	18	15	3
4	**Спортивные игры**	3	2	1
5	**Лыжная подготовка**	18	15	3
6	**Спортивные игры**	26	23	3
7	**Легкая атлетика**	10	8	2

6 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Контрольные нормативы
1	**Легкая атлетика**	11	8	3
2	**Спортивные игры**	16	12	3
3	**Гимнастика**	18	15	3
4	**Спортивные игры**	3	3	
5	**Лыжная подготовка**	18	15	3
6	**Спортивные игры**	26	23	3
7	**Легкая атлетика**	10	8	2

7 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Контрольные нормативы
1	**Легкая атлетика**	11	8	3
2	**Спортивные игры**	16	15	1
3	**Гимнастика**	18	15	3
4	**Единоборства**	3	3	
5	**Лыжная подготовка**	18	16	2
6	**Спортивные игры**	23	21	2
7	**Единоборства**	3	3	
8	**Легкая атлетика**	10	8	2

8 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Контрольные нормативы
1	**Легкая атлетика**	11	8	3
2	**Спортивные игры**	16	14	2
3	**Гимнастика**	18	15	3
4	**Единоборства**	3	3	
5	**Лыжная подготовка**	18	16	2
6	**Спортивные игры**	20	18	2
6	**Единоборства**	6	5	1
7	**Легкая атлетика**	10	8	2

9 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Контрольные нормативы
1	**Легкая атлетика**	11	8	3
2	**Спортивные игры**	16	14	2
3	**Гимнастика**	18	15	3
4	**Единоборства**	3	3	
5	**Лыжная подготовка**	18	16	2
6	**Спортивные игры**	20	18	2
7	**Единоборства**	6	5	1
8	**Легкая атлетика**	10	8	2