

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры
Протокол №1 от 28.08 2020г.
Руководитель ШМО
Кор /А.А. Коренченко/

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР
Артемьева /Г.В. Артемьева/
28.08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школы №174
г.о. Самара
Кондрашова /Г.В. Кондрашова/
Приказ № 03.28.08 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 5-9

Составитель: Коренченко Александр Андреевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

- соответствие с ФГОС ООО
- соответствие с ООП ООО
- Виленский М. Я., Туриевский И. М., Торочкова Т.Ю., «Физическая культура 5-7 класс». М.: «Просвещение» 2020 г.
- Лях В.И., Маслов М.В. «Физическая культура 8-9 класс». М.: «Просвещение» 2020 г.

В основной школе физическая культура изучается с 5 по 9 класс. В учебном плане школы на изучение физической культуры отводится 510 часов, 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Цель:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 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 приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек

и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1.Строевая подготовка	<ul style="list-style-type: none">– 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	<ul style="list-style-type: none">– 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

	<p>формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none">– 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	<p>бега;</p> <ul style="list-style-type: none">– 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;
--	--	--

	<p>самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. – 	
2.Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой -закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку. -осваивать техники высокого старта. -изучать упражнения в движении. -продолжать формировать выносливости организма при медленном беге до 6 минут. -закреплению навыков при выполнении прыжка в длину с места и контроль. -продолжать закреплению навыков при выполнении прыжков в длину с разбега. -формировать представление о влиянии занятий ОРУ 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения в движении. -выполнять прыжки с разбега и с места. -продолжать закреплять навыки при выполнении прыжков в длину с разбега и метание мяча. -технике бега с равномерной скоростью-4 минуты. Продолжить закрепление навыков при выполнении метания мяча. -Совершенствовать навыки при метании мяча. - выполнять прыжки с разбега. -формированию представления о влиянии занятий л\а (кросс) на совершенствовании выносливости организма. - формировать умение правильно оценить своё

	<p>(прыжковые упражнения) на телосложение человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать представление учащихся о личной гигиене. -формированию выносливости организма при медленном беге 6 минут. -контролировать технику выполнения ОРУ типа зарядки. -формировать представление о пользе ОРУ типа зарядки. -формировать представление о пользе ОРУ с предметами. Шестиминутный бег с равномерной скоростью. -совершенствованию бега с равномерной скоростью. 	<p>самочувствие.</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять прыжки в длину с места. -выполнять прыжок в длину с места. -выполнять командные эстафеты с мячами, подвижные игры. -бежать челночный бег 3x10 метров с максимальной скоростью, выполнять эстафеты с мячом. - пробегать челночный бег 3x10 с максимальной скоростью. -пробегать челночный бег 3x10 с максимальной скоростью. -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
3.Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> — 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; — выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; — -играть в волейбол по упрощенным правилам — применять навыки и умения при выполнении пройденного материала. 	<ul style="list-style-type: none"> — определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; — 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; — самоконтролю и технике выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м. от сетки

	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять комбинацию из основных элементов при передвижение - контроль техники. 	<ul style="list-style-type: none"> – -применять навыки и умения при выполнении передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прям. Подача с 3-6 м. от сетки. – -выполнять передачу мяча сверху, над собой, через сетку, нижняя прямая подача. Соблюдение правил и техники игры в пионербол.
4.Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. – -выполнять ОРУ типа зарядки без предметов. Совершенствование кувырков вперед, назад – формировать представления о правильном питании, о двигательном режиме ученика. Применение приобретённых навыков и умений при выполнении упражнений типа зарядки. – выполнять ОРУ без предметов. 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад. 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; – выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
5.Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> – формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. – выполнять упражнения для 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать и организовать соревнования по бадминтону. – играть в бадминтон по упрощенным правилам.

	<p>развития силы кисти.</p> <ul style="list-style-type: none"> – продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону. – выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой. – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <ul style="list-style-type: none"> – выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности; – 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); – формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях. 	<ul style="list-style-type: none"> – обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты – 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; – 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; – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
6.Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> – корректировать технику исполнения упражнений в движении. Дозировка нагрузки при восьмиминутном беге с равномерной скоростью. – продолжать формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> – учебной игра в баскетбол 5х5. – играть в баскетбол по упрощенным правилам игры. – ловить и передавать мяч с перемещением. Бросок мяча одной рукой с места по кольцу.

	<ul style="list-style-type: none"> – Стойка игрока в баскетболе при передвижении по площадке. – выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. – играть по упрощенным правилам игры. – правилам безопасного падения при занятиях спортивными играми. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – разучивать ловли и передачи мяча, броска мяча одной рукой с места по кольцу. <ul style="list-style-type: none"> – 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;
7.Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных

	<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
8.Футбол	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); – самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

	<p>своевременно устранять их;</p> <p>– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	
--	--	--

Содержание учебного предмета, курса

1	Строевая подготовка
1.1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
1.2	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
1.3	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
1.4	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
1.5	Строевой шаг. Повороты на месте.
1.6	Строевой шаг. Повороты в движении
2	Легкая атлетика
2.1	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег с высокого старта.
2.2	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку
2.3	ОРУ. КДП. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
2.4	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча
2.5	Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Прыжковые упражнения. Метание мяча.
2.6	Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Метание мяча.
2.7	Совершенствование навыков при выполнении ОРУ. Л/атлетический кросс
2.8	ОРУ в виде прыжковых упражнений. Л/атлетический кросс.
2.9	Правила выполнения домашних заданий. ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Прыжки в длину с места.
2.10	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью, прыжки в длину с места эстафеты.
2.11	Техника выполнения ОРУ типа зарядки. Разучивание техники челночного бега 3x10м. Эстафеты, круговые тренировки.
2.12	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Эстафеты. Техника челночного бега 3x10 метров.
2.13	ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3x10 метров, круговая тренировка. Подвижные игры.
2.14	Правила выполнения ОРУ с предметами. Совершенствование бега с равномерной скоростью, контроль челночного бега 3x10 метров.
2.15	ОРУ с набивными мячами (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек.
2.16	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП).
2.17	ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД - подтягивание
2.18	Техника безопасности в летний период. Правила безопасности при купаниях в открытых водоёмах. Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места.
2.19	ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине.
2.20	ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта. Л/атлетические упражнения.

2.21	ОРУ. Бег. Л/атлетические упражнения.
2.22	ОРУ. Контроль старта с опорой на одну руку. Контроль бега 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
2.23	ОРУ. Бег. Контроль прыжка в длину с разбега. Совершение в метании мяча 150 г.
2.24	ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча.
2.25	ОРУ. Бег. Кросс.
2.26	Совершенствование упражнений в движении. Контроль бега 1500м.
3	Волейбол
3.1	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх.
3.2	Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола.
3.3	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
3.4	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения.
3.5	Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
3.6	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи.
3.7	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола.
4	Гимнастика
4.1	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатические упражнения. Разучивание упражнений в равновесии. Эстафета.
4.2	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты.
4.3	ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Игры.
4.4	ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры.
4.5	ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры.
4.6	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков
4.7	Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль опорного прыжка.
5	Бадминтон
5.1	Инструктаж техники безопасности на уроках по бадминтону. История развития бадминтона и его роль в современном обществе.
5.2	Разучивание упражнений для развития силы кисти.
5.3	Разучивание упражнений для развитие гибкости и подвижности в суставах.
5.4	Закрепление умений и навыков полученных на предыдущих занятиях. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Эстафета.
5.5	Упражнения для развития специально –физической подготовки. Значение занятий бадминтоном в формировании ЗОЖ

5.6	Техника хвата для удара открытой и закрытой стороной ракетки.
5.7	Разучивание техники универсальной хватки.
5.8	Разучивание техники европейской хватки
5.9	Упражнение с различными видами жонглирования с воланом
5.10	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки
5.11	Игровые стойки: высокая, средняя, низкая
5.12	Игровые стойки: правосторонняя и левосторонняя
5.13	Техника передвижения по площадке приставным шагом, перекрестным шагом; выпады вперед и в сторону
5.14	Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу открытой стороной ракетки.
5.15	Техника выполнения удара: сверху, сбоку, снизу закрытой стороной ракетки.
5.16	Техника выполнения удара: высокий удар сверху открытой стороной ракетки.
5.17	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки.
5.18	Техника выполнения высоко-далёкой подачи.
6	Баскетбол
6.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу .Бег с равномерной скоростью. Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол.
6.2	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Бег с равномерной скоростью. Баскетбол.
6.3	Совершенствование ранее разученных элементов, передач, в баскетболе..
6.4	Элементы баскетбола. Игра по упрощенным правилам.
6.5	Совершенствование броска одной рукой по кольцу.
6.6	Совершенствование элементов баскетбола.
6.7	Закрепление навыков при выполнении элементов в игре-баскетбол
6.8	Учебная игра в баскетбол.
7	Лыжная подготовка
7.1	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Температурный режим лыжника.
7.2	Попеременный двушажный ход.
7.3	Одновременный бесшажный ход
7.4	Одновременный двушажный ход.
7.5	Коньковый ход без палок.
7.6	Игры на лыжах
7.7	Скользящий шаг.
8	Футбол

8.1	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
8.2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
8.3	Удары по мячу
8.4	Остановка мяча
8.5	Ведение мяча и обводка
8.6	Отбор мяча
8.7	Вбрасывание мяча. Тактика игры
8.8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			Уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
5 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	26	21		5
4	Волейбол	14	14		
5	Гимнастика	14	12		2
6	Бадминтон	18	18		
7	Баскетбол	8	8		
8	Лыжная подготовка	10	9		1
9	Футбол	0	0		
Итого:		102	94		8
6 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	26	21		5
4	Волейбол	14	14		
5	Гимнастика	14	12		2
6	Бадминтон	18	18		
7	Баскетбол	8	8		
8	Лыжная подготовка	10	9		1
9	Футбол	0	0		
Итого:		102	94		8
7 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	26	21		5

4	Волейбол	14	14		
5	Гимнастика	14	12		2
6	Бадминтон	10	10		
7	Баскетбол	8	8		
8	Лыжная подготовка	10	9		1
9	Футбол	8	8		
Итого:		102	94		8
8 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	26	21		5
4	Волейбол	14	14		
5	Гимнастика	14	12		2
6	Бадминтон	10	10		
7	Баскетбол	8	8		
8	Лыжная подготовка	10	9		1
9	Футбол	8	8		
Итого:		102	94		8
9 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	26	21		5
4	Волейбол	10	10		
5	Гимнастика	14	12		2
6	Бадминтон	8	8		
7	Баскетбол	8	8		
8	Лыжная подготовка	8	7		1
9	Футбол	16	16		
Итого:		102	94		8

5 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			«Бег 1500 м» (мин.)			«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)			«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	9,9	10,8	11,00	7,10	7,55	8,35	7	4	3	20	14	12
Девушки	10,3	11,2	11,4	8,00	8,35	8,55	17	11	9	14	8	7
	«Прыжок в длину с места» (см.)			«Бег на лыжах 2000 м» (мин)			«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)			«Прыжки через скакалку»		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	175	160	150	13,00	13,50	14,10	35	30	20	136	128	120
Девушки	165	145	140	13,50	14,30	14,50	30	20	15	152	144	136
6 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			«Бег 1500 м» (мин.)			«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)			«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	9,6	10,5	10,8	7,05	7,50	8,30	9	6	5	23	17	15
Девушки	10,00	10,9	11,1	7,55	8,30	8,50	17	13	11	17	11	10
	«Прыжок в длину с места» (см.)			«Бег на лыжах 2000 м» (мин)			«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)			«Прыжки через скакалку»		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	177	162	152	12,55	13,45	14,05	36	31	21	140	132	124
Девушки	167	147	142	13,45	14,25	14,45	31	21	16	156	148	140
7 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			«Бег 1500 м» (мин.)			«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)			«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	9,3	10,2	10,5	7,00	7,45	8,25	11	8	7	26	20	18
Девушки	9,7	10,6	10,8	7,50	8,25	8,45	19	15	13	20	14	13
	«Прыжок в длину с места» (см.)			«Бег на лыжах 2000 м» (мин)			«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)			«Прыжки через скакалку»		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	179	164	154	12,50	13,40	14,00	37	32	22	144	136	128
Девушки	169	149	145	13,40	14,20	14,40	32	22	17	160	152	144

8 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			«Бег 1500 м» (мин.)			«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)			«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	9,00	9,9	10,2	6,55	7,40	8,20	13	10	9	29	23	21
Девушки	9,4	10,3	10,5	7,45	8,20	8,40	21	17	15	23	17	16
	«Прыжок в длину с места» (см.)			«Бег на лыжах 2000 м» (мин)			«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)			«Прыжки через скакалку»		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	182	167	157	12,45	13,35	14,55	38	33	23	148	140	132
Девушки	172	152	148	13,35	14,15	14,35	33	23	18	164	156	148
9 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			«Бег 1500 м» (мин.)			«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)			«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	8,7	9,6	9,9	6,50	7,35	8,15	15	12	11	32	26	24
Девушки	9,1	10,00	10,2	7,40	8,15	8,35	23	19	17	26	20	19
	«Прыжок в длину с места» (см.)			«Бег на лыжах 2000 м» (мин)			«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)			«Прыжки через скакалку»		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	185	170	160	12,40	13,30	14,50	40	35	25	154	146	138
Девушки	175	155	151	13,30	14,10	14,30	35	25	20	170	162	154