

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6 имени адмирала А.П.Авинова»
муниципального образования –городской округ город Касимов

Рекомендована к утверждению
(протокол заседания Методического
совета №1 от 05.09.2017г.)

Председатель МС:

 Е.В.Кондрашова

«Утверждаю»

приказ № от 05.09.2017г.

по МБОУ «СШ №6»

Директор школы:

Голубева И.Е.



**Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 5-9 классов**

Учитель: Баева Я.И.

Год составления: 2017 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 5 – 9 классов**

Пояснительная записка

Содержание рабочей программы основного общего образования по предмету «Физическая культура» направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. Уровень программы – базовый, рассчитанана 3 занятия в неделю, всего 105 часов.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же подготовка к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Учебно-тематический план (сетка часов).**5 – 9 классы**

Класс/ Раздел программы	5	6	7	8	9	Итого
Основы знаний	4	4	4	4	4	20
Спортивные игры	32	32	32	32	32	160
А) Баскетбол	16	16	16	16	16	80
Б) Волейбол	16	16	12	16	16	80
Лыжная подготовка	12	12	12	12	12	60
Лёгкая атлетика	19	19	19	19	19	95
Гимнастика с основами акробатики	8	8	8	8	8	40
Общефизическая подготовка	30	30	30	30	30	150
Итого по программе	105	105	105	105	105	525

**Поурочное планирование
5 класс (105 часов)**

Раздел программы	Тема	Количество часов	№ урока
Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности. Требования и нормы ВФСК ГТО III ступени.	1	1
Лёгкая атлетика (занятия на площадке)	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Специальные упражнения легкоатлета. Повторный бег на скорость. Бег 3*10 м на результат.	1	2
	Специальные упражнения легкоатлета. Повторный бег на скорость. Метание мяча. Бег 30 м на результат.	1	3
	Специальные упражнения легкоатлета. Бег 60 м на результат	1	4
	Метание мяча. Специальные прыжковые упражнения. Бег 1000 м на результат.	1	5
	Метание мяча. Прыжки в длину с места на результат.	1	6
	Метание мяча. Кроссовый бег.	1	7
	Метание мяча. Бег 1500 м на результат.	1	8
	Метание мяча на результат.	1	9
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в зале. Круговая тренировка силовой направленности.	1	10
	Силовые упражнения. Подвижная игра с бегом.	1	11
	Круговая тренировка с акцентом на развитие общей и силовой выносливости. Малоподвижные игры.	1	12
	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. Подвижная игра с мячом.	1	13
	Круговая тренировка скоростно-силовой направленности. Подвижная игра с мячом.	2	14, 15
	Бросок мяча из положения сидя на результат. Упражнения для мышц ног.	1	16
	Круговая тренировка на развитие силы и гибкости. Подвижная игра с бегом и прыжками.	1	17
	Наклон вперёд из положения сидя на результат. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.	1	18
	Подтягивание на перекладине на результат. Развитие выносливости.	1	19
Спортивные игры. Баскетбол.	История создания и развития баскетбола. Повторение игр на основе баскетбола, изученных в начальной школе.	1	20
	Передача на месте и после ведения. Ведение с изменением направления. Игра «10 передач».	1	21
	Передача в движение приставными шагами. Бросок с места сбоку от щита. Игра «Мяч	2	22,23

	ловцу»		
	Передача в движении. Бросок после ведения (знакомство). Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	1	24
	Сочетание ведения, передачи и броска. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат.	1	25
	Сочетание ведения, передачи и броска. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	1	26
	Противодействие 1:1. Бросок после ведения. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	1	27
Основы знаний.	История зарождения современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в России.	1	28
Гимнастика с основами акробатики	Инструктаж № 8 по технике безопасности. Повторение материала начальной школы.	1	29
	Повторение материала начальной школы	1	30
	Варианты кувырков вперёд. Связующие элементы в акробатической комбинации.	1	31
	Варианты кувырков назад. Развитие силы методом круговой тренировки.	1	32
	Варианты стойки на лопатках. Составление акробатической комбинации.	2	33, 34
	Выполнение зачётной акробатической комбинации.	2	35, 36
Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Игра в пионербол. Прыжки со скалкой за 1 мин на результат.	1	37
	Передачи над собой сверху и снизу в сочетании с упражнениями с набивными мячами. Игра в пионербол.	1	38
	Упражнения в передачах сверху и снизу в парах в сочетании с упражнениями с набивными мячами. Игра в пионербол.	2	39, 40
	Нижняя боковая и прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	41, 42
	Нижняя боковая и прямая подача. Игра в пионербол.	2	43, 44
Общефизическая подготовка	Развитие силы. Отжимание от пола на результат.	1	45
	Развитие силы	1	46
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя на результат.	1	47
	Круговая тренировка со скоростно-силовой направленностью.	1	48
Лыжная подготовка	Инструктаж № 6 по т/б. Повторение материала начальной школы.	2	49, 50
	Совершенствование попеременного двужажного хода. Прохождение дистанции до 2100м	3	51, 52, 53

	Подъёмы и спуски изученными способами. Развитие координации	2	54, 55
	Совершенствование конькового хода без палок. Одновременный двушажный коньковый ход. Преодоление дистанции до 2200м	3	56, 57, 58
	Одновременный двушажный ход (стартовый вариант). Преодоление дистанции до 2300м	2	59, 60
Основы знаний	Физическая подготовка. Её базовые основы.	1	61
Спортивные игры. Баскетбол.	Инструктаж № 5 по т/б. Противодействие 1:1. Игра.	1	62
	Бросок после ведения. Учебная игра.	2	63, 64
	Развитие быстроты в передачах и бросках. Бег 3*10 м на результат.	1	65
	Тактика нападения 1:0 «быстрым прорывом». Учебная игра.	2	66, 67
	Тактика игра в защите. Учебная игра.	1	68
	Тактика игры в защите. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат.	1	69
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по т/б. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	70
	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	2	71, 72
Общефизическая подготовка	Инструктаж по т/б. развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	1	73
	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Бросок мяча из положения сидя на результат	1	74
	Развитие силы. Упражнения для мышц рук и спины	1	75
	Развитие силы. Упражнения для мышц груди и спины	1	76
	Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для мышц ног и брюшного пресса	1	77
	Развитие силы и силовой выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат	1	78
Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Игра в пионербол.	1	79
	Верхняя прямая подача с 3 – 6м от сетки. Приём мяча после набрасывания. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола..	2	80, 81
	Упражнения в передачах сверху и снизу в парах в сочетании с упражнениями с набивными мячами. Игра в пионербол.	2	82, 83
	Нижняя боковая и прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	84, 85
	Нижняя боковая и прямая подача. Игра в пионербол. Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат	1	86
Основы знаний	Оказание первой медицинской помощи.	1	87
Общефизическая	Инструктаж по т/б. Развитие силы.	1	88

подготовка	Упражнения для мышц рук и брюшного пресса		
	Развитие силы. Упражнения для мышц рук и брюшного пресса. Подтягивание на перекладине на результат	1	89
	Развитие силы. Упражнения для мышц рук и спины. Отжимание на результат	1	90
	Развитие силы. Упражнения для мышц ног и спины.	2	91,92
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по т/б. Повторный бег на развитие скоростной выносливости. Метание мяча	1	93
	Повторный бег на развитие быстроты. Бег 30 м на результат	1	94
	Метание мяча. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	95,96
	Бег 60 м на результат. Метание мяча	1	97
	Бег 1000 м на результат. Кроссовый бег	1	98
	Метание мяча на результат. Кроссовый бег	1	99
	Бег 2000 м на результат. Развитие гибкости	1	100
Общезащитная подготовка	Инструктаж по т/б. Развитие быстроты и гибкости	1	101
	Развитие быстроты и гибкости. Наклон вперёд из положения стоя на результат	1	102
	Развитие координации. Наклон вперёд из положения сидя на результат	1	103
	Развитие координации и скоростно-силовых качеств	1	104
	Развитие выносливости. Итоги учебного года	1	105

6 класс (105 часов)

Раздел Программы	Тема	Количество часов	№ урока
Основы знаний	Вводный инструктаж по т/б. Нормы и требования ВФСК ГТО III ступени	1	1
Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б. Специальные упражнения. Развитие быстроты. Бег 30 м на результат	1	2
	Специальные упражнения. Развитие быстроты. Метание мяча	1	3
	Специальные упражнения. Бег 60 м на результат	1	4
	Метание мяча. Развитие скоростной выносливости	2	5,6
	Бег 1000 м на результат. Скоростно-силовые упражнения. Метание мяча	1	7
	Метание мяча. Бег 1500 м на результат	1	8
	Метание мяча на результат	1	9
Общезащитная подготовка	Инструктаж по т/б. Развитие выносливости	1	10
	Развитие выносливости. Поднимание туловища	1	11

	из положения лёжа за 30 сек на результат		
	Развитие быстроты	1	12
	Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат	1	13
	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	14
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	15
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя на результат	1	16
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения сидя на результат	1	17
	Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	18
	Развитие силы. Отжимание от пола на результат	1	19
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по т/б. Передача и ловля в парах. Нападение 1:0	1	20
	Передача и ловля в парах различными способами. Развитие быстроты. Учебная игра	1	21
	Ведение с изменением направления и последующей передачей. Нападение 2:1	1	22
	Ведение «змейкой». Развитие силы. Учебная игра	1	23
	Бросок различными способами со средней дистанции. Действия в защите 1:1	1	24
	Бросок после ведения. Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат. Учебная игра	1	25
	Передачи в движении с последующим броском. Действия в защите 1:1	1	26
	Передачи в движении с последующим броском. Развитие координации. Учебная игра	1	27
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по т/б. Передачи мяча над собой. Приём мяча с набрасывания. Игра в пионербол	1	28
	Передачи мяча в парах. Приём мяча после набрасывания. Игра в пионербол	3	29,30,31
	Нижние боковая и прямая подача. Приём мяча с набрасывания. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат. Игра в пионербол с элементами волейбола	1	32
	Нижние боковая и прямая подачи. Приём мяча с подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола	1	33
	Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола	2	34,35
Основы знаний	История олимпийского движения в России	1	36
Гимнастика с основами акробатики	Инструктаж № 8 по технике безопасности. Повторение материала 1 – 5 классов по акробатике	1	37
	Варианты кувырков вперёд и назад. Длинный кувырок. Лазанье и перелезание	2	38,39
	Стойки. Связующие элементы в комбинации. Лазанье и перелезание. Опорный прыжок (козёл	1	40

	в ширину)		
	Составление акробатической комбинации. Лазанье и перелезание. Опорный прыжок	2	41,42
	Выполнение акробатической комбинации. Опорный прыжок	2	43,44
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие координации. Броски мяча из положения сидя ноги врозь на результат	1	45
	Развитие координации	3	46,47,48
Лыжная подготовка	Инструктаж № 6 по т/б. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 1 км	1	49
	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 1,2 км	3	50,51,52
	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,4 км	2	53,54
	Спуски и подъёмы различными способами. Прохождение дистанции до 1,6 км	2	55,56
	Коньковый ход без палок	2	57,58
	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1,8 км	2	59,60
Основы знаний	Двигательные умения и навыки. Техника движения	1	61
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по т/б. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	62
	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	2	53,64
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по т/б. Передача и ловля в движении. Позиционное нападение (понятие). Развитие быстроты	1	65
	Передача и ловля в движении. Учебная игра	1	66
	Ведение с изменением параметров. Развитие силы и выносливости. Учебная игра	2	67,68
	Бросок после ведения. Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат	1	69
	Бросок после ведения. Учебная игра	1	70
	Ведение после серии передач с последующим броском. Учебная игра	2	71,72
Общефизическая подготовка	Инструктаж по т/б. Развитие силы.	1	73
	Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	74
	Развитие силы. Отжимание от пола на результат	1	75
	Развитие силы	3	76,77,78
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по т/б. верхняя прямая подача. Передача после приёма мяча. Игра в мини-волейбол	1	79
	Верхняя прямая подача. Передача после приёма. Игра в мини-волейбол	2	80,81
	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Игра в мини-волейбол	1	82

	Передачи мяча над собой. Нападающий удар. Игра	1	83
	Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат. Игра	1	84
	Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Игра	2	85,86
Основы знаний	Основы биомеханики движения	1	87
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат	1	88
	Развитие быстроты.	1	89
	Развитие силы	2	90,91
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	92
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок мяча из положения сидя ноги врозь на результат	1	93
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по т/б. Повторный бег. Бег 30 м на результат	1	94
	Повторный бег. Скоростные упражнения. Метание мяча	1	95
	Повторный бег. Бег 60 м на результат	1	96
	Метание мяча. Кроссовый бег	2	97,98
	Бег 2000 м на результат. Скоростно-силовые упражнения	1	99
	Метание мяча на результат	1	100
	Бег 1000 м на результат. Скоростные упражнения	1	101
Общефизическая подготовка	Инструктаж по т/б. Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя и сидя на результат	1	102
	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат	1	103
	Развитие гибкости	1	104
	Развитие выносливости. Итоги учебного года	1	105

7 класс (105 часов)

Раздел программы	Тема	Количество часов	№ урока
Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности. Нормы и требования ВФСК ГТО IV ступени	1	1
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Повторный бег на развитие быстроты. Скоростные упражнения. Бег 30 м на результат	1	2
	Повторный бег на развитие быстроты. Метание мяча	1	3
	Повторный бег на развитие быстроты. Бег 60 м на результат. Метание мяча	1	4
	Повторный бег на развитие скоростной выносливости. Метание мяча	1	5
	Метание мяча. Кроссовый бег	1	6
	Метание мяча на результат. Кроссовый бег	1	7
	Бег 2000 м на результат. Скоростно-силовые	1	8

	упражнения		
	Бег 1000 м на результат. Скоростно-силовые упражнения	1	9
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат	1	10
	Развитие быстроты	1	11
	Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	12
	Развитие силы. Отжимание от пола на результат (только девочки)	1	13
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	14
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок мяча из положения сидя ноги врозь на результат	1	15
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя на результат	1	16
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения сидя на результат	1	17
	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат	1	18
	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек на результат	1	19
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Передача и ловля мяча в движении. Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат. Учебная игра	1	20
	Ведение мяча «змейкой» с последующей передачей. Персональная опека	1	21
	Бросок мяча после ведения. Учебная игра	1	22
	Бросок после ведения. Позиционное нападение	1	23
	Бросок после ведения. Учебная игра	1	24
	Ведение с последующей передачей или броском. Персональная опека	1	25
	Ведение с последующей передачей или броском. Позиционное нападение	1	26
	Бросок после ведения и передачи	1	27
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Упражнения в передачах. Верхняя прямая подача. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат	1	28
	Упражнения в передачах. Средняя передача на удар из зоны 3 в зону 4(2) с набрасывания из зоны 6. Игра	2	29,30
	Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Игра	2	31,32
	Нападающий удар и блокирование. Игра	2	33,34
	Приём мяча с подачи с последующей передачей в зону 6	1	35
Основы знаний	Массовый спорт и спорт высших достижений	1	36
Гимнастика с основами акробатики	Инструктаж № 8 по технике безопасности. Кувырки вперёд и назад, изученные в предыдущих классах. Опорный прыжок (козёл в	1	37

	ширину)		
	Кувырки вперёд и назад. Стойки. Опорный прыжок. Лазанье	2	38,39
	Кувырок вперёд прыжком. Варианты кувырков. Стойки. Лазанье	2	40,41
	Составление акробатической комбинации. Опорный прыжок	2	42,43
	Выполнение зачётной акробатической комбинации	1	44
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие координации	1	45
	Составление и выполнение комбинации упражнений с использованием силовых элементов(мальчики), с обручами (девочки)	3	46,47,48
Лыжная подготовка	Инструктаж № 6 по технике безопасности. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,2 км	1	49
	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,4 км	2	50,51
	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1,6 км	1	52
	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1,8 км	2	53,54
	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км	2	55,56
	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2,2 км	2	57,58
	Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции до 2,4 км	2	59,60
Основы знаний	Способы и приёмы массажа и самомассажа	1	61
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Скоростно-силовые упражнения	1	62
	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	2	63,64
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Передача и ловля мяча в движении. Понятие зонной защиты	1	65
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Зонная защита	1	66
	Бросок после ведения. Игра в атаке в неравных составах	2	67,68
	Штрафной бросок. Учебная игра. Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат	1	69
	Сочетание ведение, передачи и броска в парах. Учебная игра	3	70,71,72
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат	1	73
	Развитие силы. Наклон вперёд из положения стоя на результат	1	74
	Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	75
	Развитие силы. Поднимание туловища из	1	76

	положения лёжа за 60 сек на результат.		
	Развитие силы. Отжимание от пола на результат (девочки). Комплекс упражнений с отягощением (мальчики)	1	77
	Развитие силы	1	78
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Упражнения в передачах. Приём мяча с последующей передачей в зону 6. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат	1	79
	Упражнения в передачах. Приём мяча с последующей передачей в зону 6. Игра	1	80
	Упражнения в передачах. Средняя передача из зоны 3 в зону 4(2) с набрасывания из зоны 6. Игра	1	81
	Верхняя прямая подача. Средняя передача из зоны 3 в зону 4(2) с приёма из зоны 6. Игра	1	82
	Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи	2	83,84
	Нападающий удар. Блокирование	2	85,86
Основы знаний	Физическая и умственная работоспособность. Утомление и переутомление	1	87
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения сидя на результат	1	88
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	89
	Развитие силы. Бросок мяча из положения сидя ноги врозь на результат	1	90
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Повторный бег на развитие быстроты. Скоростные упражнения. Бег 30 м на результат	1	91
	Повторный бег на развитие быстроты. Метание мяча	1	92
	Повторный бег на развитие быстроты. Бег 60 м на результат. Метание мяча	1	93
	Повторный бег на развитие скоростной выносливости. Метание мяча	1	94
	Метание мяча. Кроссовый бег	1	95
	Метание мяча на результат. Кроссовый бег	1	96
	Бег 2000 м на результат. Скоростно-силовые упражнения	1	97
	Бег 1000 м на результат. Скоростно-силовые упражнения	1	98
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие силы	1	99
	Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат	1	100
	Развитие быстроты	1	101
	Развитие скоростно-силовых качеств	1	102
	Развитие гибкости	1	103
	Развитие выносливости	2	104,105

8 класс (105 часов)

Раздел программы	Тема	Количество часов	№ урока	
Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности. Нормы и требования ВФСК ГТО IV ступени	1	1	
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Скоростные упражнения. Бег 30 м на результат	1	2	
	Скоростные упражнения. Повторный бег. Метание мяча	2	3,4	
	Бег 60 м на результат. Повторный бег. Метание мяча	1	5	
	Бег 100 м на результат. Скоростно-силовые упражнения	1	6	
	Метание мяча на результат. Кроссовый бег	1	7	
	Бег 1000 м на результат. Скоростные упражнения	1	8	
	Бег 2000 м на результат. Скоростно-силовые упражнения	1	9	
	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат	1	10	
	Развитие быстроты	1	11	
	Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	12	
Общефизическая подготовка	Развитие выносливости. Поднимание туловища за 30 сек на результат	1	13	
	Развитие силы. Отжимание от пола на результат (только девушки)	1	14	
	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек на результат	1	15	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	16	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок мяча из положения сидя на результат	1	17	
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя и сидя на результат	1	18	
	Развитие гибкости	1	19	
	Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат. Ведение с изменением направления и ведущей руки. Игра	1	20
		Ведение с изменением направления и ведущей руки. Игра	1	21
		Передача и ловля мяча в движении. Сочетание персональной и зонной защиты	2	22,23
Штрафной бросок. Позиционное нападение 3:2		2	24,25	
Сочетание основных элементов при работе в парах. Учебная игра		2	26,27	
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Упражнения в передачах. Прыжки со скакалкой	1	28	

	за 30 сек на результат. Учебная игра		
	Упражнения в передачах. Учебная игра	1	29
	Подача и приём мяча с подачи с последующей передачей в зону 3. Учебная игра	2	30,31
	Нападающий удар и одиночное блокирование. Учебная игра	2	32,33
	Комбинация 6-3-4(2). Учебная игра	2	34,35
Основы знаний	Базовые виды спорта в школьной программе	1	36
Гимнастика с основами акробатики	Инструктаж № 8 по технике безопасности. Повторение акробатических элементов, изученных в 1-7 классах. Переворот в сторону (ознакомление)	1	37
	Переворот в сторону. Составление акробатической комбинации	2	38,39
	Выполнение зачётной акробатической комбинации. Опорный прыжок (козёл в длину)	2	40,41
	Основные упражнения силовой гимнастики (юноши), фитнеса (девушки)	3	42,43,44
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие координации	1	45
	Составление и выполнение комбинации с обручами или скакалками (девушки), акробатической комбинации силовой направленности (юноши)	3	46,47,48
Лыжная подготовка	Инструктаж № 6 по технике безопасности. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1,4 км	1	49
	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1,6 км	2	50,51
	Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 1,8 км	2	52,53
	Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 2 км	1	54
	Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции до 2,2 км	2	55,56
	Слаломный спуск. Прохождение дистанции до 2,4 км	1	57
	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2,6 км.	2	58,59
	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2,8 км	1	60
Основы знаний	Организационные основы самостоятельных занятий физической культурой	1	61
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Скоростно-силовые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	62
	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	63
	Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп» с места (ознакомление)	1	64
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат.	1	65

	Ведение мяча с изменением ведущей руки. Учебная игра		
	Ведение мяча с изменением ведущей руки. Защитные действия в противодействии 3:2	1	66
	Ведение с последующими передачей или броском с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	2	67,68
	Передача и ловля мяча в движении с сопротивлением защитника. Индивидуальные действия в нападении	2	69,70
	Штрафной бросок. Защитные действия в противодействии 3:2	1	71
	Штрафной бросок. Учебная игра	1	72
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	73
	Развитие силы. Отжимание от пола на результат (только девушки)	1	74
	Развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат	1	75
	Развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек на результат	1	76
	Развитие силы	2	77,78
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Упражнения в передачах. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат. Учебная игра	1	79
	Упражнения в передачах. Учебная игра	1	80
	Подача и приём мяча с подачи с последующей передачей в зону 6. Учебная игра	2	81,82
	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра	2	83,84
	Комбинация 6-3-4(2). Учебная игра	2	85,86
Основы знаний	Способы регулирования физических нагрузок, контроль за их действием	1	87
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя и сидя на результат	1	88
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	89
	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски мяча из положения сидя ноги врозь на результат	1	90
	Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат	1	91
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Скоростные упражнения. Бег 30 м на результат	1	92
	Скоростные упражнения. Повторный бег. Метание гранаты	2	93,94
	Бег 60 м на результат. Метание гранаты	1	95
	Кроссовый бег. Метание гранаты	1	96
	Метание гранаты на результат. Скоростные упражнения	1	97
	Бег 1000 м на результат. Скоростные	1	98

	упражнения		
	Бег 2000 м на результат. Скоростно-силовые упражнения	1	99
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты	1	100
	Развитие силы	2	101,102
	Развитие гибкости	1	103
	Развитие выносливости	1	104
	Развитие выносливости. Итоги учебного года	1	105

9 класс (105 часов)

Раздел программы	Тема	Количество часов	№ урока
Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности. Нормы и требования ВФСК ГТО IV ступени	1	1
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Скоростные упражнения. Бег 30 м на результат	1	2
	Скоростные упражнения. Повторный бег. Метание мяча	2	3,4
	Бег 60 и 100 м на результат. Скоростно-силовые упражнения	1	5
	Метание мяча. Кроссовый бег	1	6
	Метание мяча на результат. Кроссовый бег	1	7
	Бег 1000 м на результат. Скоростные упражнения	1	8
	Бег 2000 м на результат. Скоростно-силовые упражнения	1	9
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат.	1	10
	Развитие быстроты	1	11
	Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	12
	Развитие силы. Отжимание от пола на результат (только девушки)	1	13
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат	1	14
	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски мяча из положения сидя ноги врозь на результат	1	15
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя и сидя на результат	1	16
	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат	1	17
	Развитие гибкости	1	18
	Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек на результат	1	19
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат. Ведение со сменой ведущей руки. Учебная игра	1	20

	Ведение со сменой ведущей руки. Учебная игра	2	21,22
	Передача и ловля мяча в движении с сопротивлением защитника. Тактика индивидуальной защиты	2	23,24
	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Тактика позиционного нападения	2	25,26
	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Учебная игра	1	27
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат. Учебная игра	1	28
	Упражнения в передачах. Игра у сетки. Учебная игра	2	29,30
	Подача и приём мяча с подачи. Доигровка. Учебная игра	2	31,32
	Нападающий удар со средней передачи и парное блокирование.	2	33,34
	Комбинация 6-3-4(2) в игровой обстановке.	1	35
Основы знаний	Туризм как форма соревновательной деятельности	1	36
Гимнастика с основами акробатики	Инструктаж № 8 по технике безопасности. Повторение акробатических элементов, изученных в предыдущих классах	1	37
	Переворот в сторону. Составление акробатической комбинации	2	38,39
	Выполнение зачётной акробатической комбинации	1	40
	Опорный прыжок (козёл в длину, конь в ширину). Лазанье	2	41,42
	Силовая гимнастика. Шейпинг	2	43,44
Общефизическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие координации	1	45
	Развитие координации. Составление и выполнение комбинации с обручем или скакалкой (девушки), из силовых элементов (юноши)	2	46,47
	Развитие координации	1	48
Лыжная подготовка	Инструктаж № 6 по технике безопасности. Прохождение дистанции до 1,5 км	1	49
	Преодоление препятствий на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км	3	50,51,52
	Коньковый ход. Преодоление дистанции до 2,5 км	3	53,54,55
	Слаломный спуск. Преодоление дистанции до 3 км	2	56,57
	Свободное передвижение в зависимости от рельефа дистанции	3	58,59,60
Основы знаний	Оказание первой доврачебной помощи	1	61
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Скоростно-силовые упражнения	1	62
	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	63

	Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп» с места	1	64
Общезначительная подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие силы	1	65
	Развитие силы. Подтягивание на перекладине на результат	1	66
	Развитие силы. Отжимание от пола на результат (только девушки).	1	67
	Развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек на результат	1	68
	Развитие силы	1	69
	Развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек на результат	1	70
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 60 сек на результат. Учебная игра	1	71
	Сочетание ведения, передачи и броска в парных упражнениях. Учебная игра	2	72,73
	Бросок мяча со средней и дальней дистанции. Тактика игры в защите. Учебная игра	2	74,75
	Тактика игры в нападении. Учебная игра	3	76,77,78
Общезначительная подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты. Бег 3*10 м на результат	1	79
	Развитие быстроты	1	80
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места и бросок мяча из положения сидя ноги врозь на результат	1	81
	Развитие скоростно-силовых качеств	1	82
	Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения сидя и стоя на результат	1	83
	Развитие гибкости	1	84
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж № 5 по технике безопасности. Прыжки со скакалкой за 30 сек на результат. Учебная игра	1	85
	Упражнения в передачах. Учебная игра	2	86,87
	Подача и приём мяча. Доигровка. Учебная игра	2	88,89
	Нападающий удар с длинной передачи. Парное и групповое блокирование. Учебная игра	2	90,91
	Учебная игра в волейбол	1	92
Лёгкая атлетика	Инструктаж № 7 по технике безопасности. Скоростные упражнения. Бег 30 м на результат	1	93
	Скоростные упражнения. Повторный бег. Метание гранаты	2	94,95
	Бег 60 м на результат. Кроссовый бег	1	96
	Метание гранаты. Кроссовый бег	1	97
	Бег 1000 м на результат. Скоростные упражнения	1	98
	Метание гранаты на результат	1	99
	Бег 2000 м на результат	1	100
Основы знаний	Двигательный режим, его планирование	1	101
Общезначительная подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Развитие	1	102

подготовка	выносливости		
	Развитие силы	1	103,104
	Развитие выносливости. Итоги учебного года	1	105

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Литература

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич