

Муниципальное казенное общеобразовательное  
учреждение основная общеобразовательная школа  
п.Кубово

186178 Пудожский район п.Кубово тел/факс 3-42-41  
e-mail: [kubovoscool@yandex](mailto:kubovoscool@yandex).

Внесены изменения  
Протокол педагогического  
совета  
№4 от 30 ноября 2021 г.

Утверждаю *Савина*  
Директор школы Савина О И  
приказ №8 «А» от 30.11.2021 г.



**Рабочая программа основного общего  
образования по предмету  
Физическая культура**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

Программа предназначена для учащихся 5 - 9 общеобразовательных классов.

Цель курса физической культуры: 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### Задачи:

- реализация *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализация *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- 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 школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в

физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**  
**5 – 9 КЛАСС**

Тема	Результаты обучения	
	Предметные	Метапредметные
Тема 1. Основы знаний	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li>• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>3) умение 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;</li> </ol>
Тема 2,7. Легкая атлетика	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</li> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> <li>• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</li> </ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить</li> </ol>

		логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
Тема 3. Баскетбол	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</li> <li>• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</li> </ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</li> <li>2) <b>умение</b> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <b>работать индивидуально и в группе:</b> находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;</li> </ol>
Тема 4. Гимнастика	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</li> <li>• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</li> <li>• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</li> </ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>3) умение 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</li> </ol>

		действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
Тема 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li>• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>3) умение 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;</li> </ol>
Тема 6. Волейбол	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</li> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> <li>• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</li> </ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</li> </ol>

**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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 5 - 9 КЛАСС

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно - ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Уровень физической подготовки

### 5 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание (в висе-м, лежа-д) , кол-во раз	6	4	1	19	10	4
Наклон вперед	10	6	2	15	8	4
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Бег 2000 м, 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 3x10м	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130

### 6

### класс

Контрольные упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание (в висе-м, лежа-д) , кол-во раз	7	4	1	20	11	4



Наклон вперед	10	6	2	16	9	5
Бег 60 м с высокого старта, с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 1500 м, 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 3x10м	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Прыжки в длину с места	200	165	145	190	155	135

7

**класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание (в висе-м, лежа-д) , кол-во раз	8	5	1	19	12	5
Наклон вперед	9	5	2	18	10	6
Бег 60 м с высокого старта, с	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Бег 1500 м, мин. с	7.00	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 3x10м	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140

8

**класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание (в висе-м, лежа-д) , кол-во раз	9	6	2	18	10	6
Наклон вперед	11	7	3	20	12	7
Бег 60 м с высокого старта, с	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Бег 2000 м, 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 3x10м	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9

Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

9

**класс**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.0
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	155
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой, количество раз	40	30
	Подтягивание на перекладине (высокая-ю, низкая-д), количество раз	4	10
выносливость	Бег 2000 м, мин	10.50	12.20
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы, с учетом Программы воспитания**

№ п/п	Раздел программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Лёгкая атлетика	11	11	11	11	12
2	Спортивные игры: футбол Баскетбол волейбол	26	26	26	26	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	13	13	13	13	13
4	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
5	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
6	Развитие физических способностей	В процессе уроков				
7	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков				
	<b>ИТОГО:</b>	70	70	70	70	68

класс	№ Раздела, название	Вопросы воспитания
5-9 класс	<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>

	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</li> <li>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</li> <li>- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	<b>Спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знать достижения российских спортсменов- лыжников;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований</li> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> </ul>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**КЛАСС (70 ч., из расчета 2 ч. в неделю)**

№	Темы урока	Количество часов
	<b>ТЕМА 1. «Основы знаний»</b>	В процессе урока
	<b>ТЕМА 2. «Легкая атлетика»</b>	<b>7</b>
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2	Высокий старт от 10 до 15 м.	1
3	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
4	Скоростной бег до 40 м.	1
5	Бег на результат 60 м.	1
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1
7	Бег на 1000 м.	1
	<b>ТЕМА 3. «Баскетбол»</b>	<b>12</b>
8	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры	1
9	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	1
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
11	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
12	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
13	Вырывание и выбивание мяча	1
14-15	Ловля, передача, ведение, бросок	2
16-17	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	2
18-19	Игра по упрощенным правилам	1
	<b>ТЕМА 4. «Гимнастика»</b>	<b>13</b>
20	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
21-	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре	1
22	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1
23	О.Р.У. в парах	1
24	О.Р.У. с предметами	1
25-27	Освоение и совершенствование висов и упоров	3
28-29	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	2

30-31	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2
32	Лазание по канату	1
	<b>ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»</b>	<b>20</b>
33	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
34-35	Передвижение на лыжах в свободном стиле	2
36-38	Попеременный двухшажный ход	3
39-41	Одновременный безшажный ход	3
42-44	Повороты «переступанием»	3
45-47	Торможение «плугом»	3
48-49	Подъем «полуелочкой»	2
50-52	Передвижение на лыжах 3 км.	3
	<b>ТЕМА 6. «Волейбол»</b>	<b>14</b>
53	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола. Стойка игрока. Перемещения	1
54-55	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	2
56-57	Эстафеты, подвижные игры с мячом	2
58	Нижняя прямая подача	1
59	Прямой нападающий удар	1
60-61	Игра по упрощенным правилам	2
62-63	Прием, передача, удар	2
64	Помощь в судействе, комплектование команды	1
65-66	Учебная игра	2
	<b>ТЕМА 7. «Легкая атлетика»</b>	<b>4</b>
67	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега	1
68	Прыжок в высоту	1
69	Метание теннисного мяча с места на дальность	1
70	Эстафеты, старты из различных положений	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**КЛАСС (70 ч., из расчета 2 ч. в неделю)**

№	Темы урока	Количество часов
	<b>ТЕМА 1. «Основы знаний»</b>	В процессе урока
	<b>ТЕМА 2. «Легкая атлетика»</b>	<b>7</b>
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2	Высокий старт от 10 до 15 м.	1
3	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1
4	Скоростной бег до 50 м.	1
5	Бег на результат 60 м.	1
6	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
7	Бег на 1200 м.	1
	<b>ТЕМА 3. «Баскетбол»</b>	<b>12</b>
8	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола	1
9	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	1
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
11	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
12	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
13	Вырывание и выбивание мяча	1
14-15	Ловля, передача, ведение, бросок	2
16-17	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	2
18 -19	Игра по упрощенным правилам	2
	<b>ТЕМА 4. «Гимнастика»</b>	<b>13</b>
20	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1
22	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1
23	О.Р.У. в парах	1
24	О.Р.У. с предметами	1
25-27	Освоение и совершенствование висов и упоров	3

29-29	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	2
30-31	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2
32	Лазание по канату	1
	<b>ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»</b>	<b>20</b>
33	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
34-35	Передвижение на лыжах в свободном стиле	2
36-38	Одновременный двухшажный ход	3
39-41	Одновременный безшажный ход	3
42-44	Повороты «переступанием»	3
45-47	Торможение «плугом» и поворот	3
48-49	Подъем «елочкой»	2
50-51	Передвижение на лыжах 3,5 км.	3
	<b>ТЕМА 6. «Волейбол»</b>	<b>14</b>
53	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола. Стойка игрока. Перемещения	1
54-55	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	2
56-57	Эстафеты, подвижные игры с мячом	2
58	Нижняя прямая подача	1
59	Прямой нападающий удар	1
60-61	Игра по упрощенным правилам	2
62-63	Прием, передача, удар	2
64	Помощь в судействе, комплектование команды	1
65-66	Учебная игра	2
	<b>ТЕМА 7. «Легкая атлетика»</b>	<b>4</b>
67	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега.	1
68	Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега.	1
69	Метание теннисного мяча с места в коридор 5 – 6 м.	1
70	Эстафеты, старты из различных положений	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**7 КЛАСС (70 ч., из расчета 2 ч. в неделю)**

№	Темы урока	Количество часов
	<b>ТЕМА 1. «Основы знаний»</b>	В процессе урока
	<b>ТЕМА 2. «Легкая атлетика»</b>	<b>7</b>
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2	Высокий старт от 30 до 40 м.	1
3	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
4	Скоростной бег до 60 м.	1
5	Бег на результат 60 м.	1
6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1
7	Бег на 1500 м.	1
	<b>ТЕМА 3. «Баскетбол»</b>	<b>12</b>
8	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола	1
9	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	1
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
11	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
12	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
13	Вырывание и выбивание мяча	1
14-15	Ловля, передача, ведение, бросок	2
16-17	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	2
18-19	Игра по упрощенным правилам	2
	<b>ТЕМА 4. «Гимнастика»</b>	<b>13</b>
20	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
21	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1
22	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1
23	О.Р.У. в парах	1
24	О.Р.У. с предметами	1
25-27	Освоение и совершенствование висов и упоров	3



28-29	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	2
30-31	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2
32	Лазание по канату	1
	<b>ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»</b>	<b>20</b>
33	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
34-35	Передвижение на лыжах в свободном стиле	2
36-38	Подъем в гору скользящим шагом	3
39-41	Одновременный одношажный ход	3
42-44	Повороты на месте махом	3
45-47	Торможение «плугом»	3
48-49	Подъем в гору скользящим шагом	2
50-52	Передвижение на лыжах 4 км.	3
	<b>ТЕМА 6. «Волейбол»</b>	<b>14</b>
53	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола. Стойка игрока. Перемещения	1
54-55	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	2
56-57	Эстафеты, подвижные игры с мячом	2
58	Нижняя прямая подача	1
59	Прямой нападающий удар	1
60-61	Игра по упрощенным правилам	2
62-63	Прием, передача, удар	2
64	Помощь в судействе, комплектование команды	1
65-66	Учебная игра	2
	<b>ТЕМА 7. «Легкая атлетика»</b>	<b>4</b>
67	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. Прыжок в длину с 9 -11 шагов разбега	1
68	Процесс совершенствования прыжков в высоту	1
69	Метание мяча на дальность в вертикальную цель с расстояния 10 -12 м.	1
70	Эстафеты, старты из различных положений	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**КЛАСС (70ч., из расчета 2 ч. в неделю)**

№	Тема	Количество часов
	<b>ТЕМА 1. Что вам надо знать</b>	В процессе урока
	<b>ТЕМА 2. Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2	Низкий старт до 30 м.	1
3	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1
4	Скоростной бег до 60 м.	1
5	Бег на результат 60 м.	1
6	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.	1
7	Бег на 1500 м.	1
	<b>ТЕМА 3. Баскетбол</b>	<b>12</b>
8	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола	1
9	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	1
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
11	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
12	Броски одной и двумя руками в прыжке	1
13	Перехват мяча	1
14-15	Ловля, передача, ведение, бросок	2
16-17	Нападение быстрым прорывом 3:2	2
18-19	Игра по упрощенным правилам	2
	<b>ТЕМА 4. Гимнастика</b>	<b>13</b>
20	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
21	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	1
22	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1
23	О.Р.У. в парах	1
24	О.Р.У. с предметами	1
25-27	Освоение и совершенствование висов и упоров	3
28-29	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	2
30-31	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2

32	Лазание по канату	1
<b>ТЕМА 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>		<b>20</b>
33	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
34-35	Передвижение на лыжах в свободном стиле	2
36-38	Коньковый ход	3
39-41	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	3
42-44	Повороты на месте махом	3
45-47	Торможение «шлугом» и поворот	3
48-49	Игры « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	2
50-52	Передвижение на лыжах 4,5 км.	3
<b>ТЕМА 7. Волейбол</b>		<b>14</b>
53	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола. Стойка игрока. Перемещения	1
54-55	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	2
56-57	Эстафеты, подвижные игры с мячом	2
58	Нижняя прямая подача	1
59	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером	1
60	Прием, передача, удар	1
61-62	Учебная игра	3
<b>ТЕМА 7. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
63	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1
64-65	Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега	2
66-67	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега	2
68-69	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния (до 16 м)	2
70	Эстафеты, старты из различных положений	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**КЛАСС (68., из расчета 2ч. в неделю)**

№	Тема	Количество часов
	<b>Тема 1. Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока
	<b>Тема 2. Лёгкая атлетика</b>	<b>7</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	Низкий старт (до 30 м.)	1
3	Стартовый разгон от 70 до 80 м. Бег на результат 100м.	1
4	Бег в равномерном темпе (15 – 20 мин.) Бег на 1500 м.	1
5	Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега	2
6	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов. Метание мяча в горизонтальную цель	1
7	Метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность	1
	<b>Тема 3 . Спортивные игры (Баскетбол)</b>	<b>12</b>
8	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока	1
9	Ловля и передача мяча без сопротивления	1
10	Ведение мяча без сопротивления, в низкой, средней и высокой стойке	1
11	Бросок мяча без сопротивления	1
12	Действия против игрока без мяча и с мячом	1
13	Позиционное нападение 2:2, 3:3	1
14	Позиционное нападение 4:4, 5: 5	1
15	Ловля и передача мяча с защитником	1
16	Ведение мяча с сопротивлением	1
17-18	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	2
19	Перемещение игрока	1
	<b>Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>13</b>
20	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении	1
	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	
21	О.Р.У. с набивными мячами, гантелями	1
22	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1

23	Подъем переворотом	1
24-25	Прыжок ноги врозь через коня	2
26-27	Длинный кувырок вперед	2
28-29	Стойка на руках	2
30-31	Акробатические упражнения	2
32	Подтягивания на результат	1
	<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
33-34	Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход	2
35	Правила соревнований	1
36	Первая помощь при травмах и обморожениях	1
37-38	Правила проведения самостоятельных занятий	2
39-41	Попеременный четырехшажный ход	3
42-44	Переход с попеременных на одновременные ходы	3
45-50	Преодоление контруклона	6
51-52	Прохождение дистанции (до 5 км.)	2
	<b>Тема 7. Спортивные игры (Волейбол)</b>	<b>11</b>
53	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	1
54-55	Передача мяча у сетки в прыжке через сетку	2
56-57	Подача мяча; прием мяча, отраженного сеткой	2
58-59	Прямой нападающий удар при встречных передачах	2
60-61	Блокирование нападающего удара	2
62	Прием мяча, отраженного сеткой	1
63	Учебная игра	1
	<b>Тема 8. Легкая атлетика</b>	<b>5</b>
64	Инструктаж по ТБ. Бросок набивного мяча	1
65	Развитие выносливости (до 20 мин.)	1
66	Прыжки и многоскоки	1
67	Эстафеты, бег с ускорением	1
68	Метание теннисного мяча на дальность с 4 -5 шагов	1