МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РАМОНЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

|  |  |
| --- | --- |
| Принята педагогическим советом  Протокол №\_\_1\_  от 28.08.2019г. | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МКОУ Рамоньской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_И.П.Токарев  Приказ №\_114\_ от 28.08.2019г. |

**Рабочая программа по предмету**

**«Физическая культура»**

**для 5-9 класса**

Составитель программы:

Потанин Денис Сергеевич,

учитель физической культуры

с. Рамонье

2019

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012.(с изменениями и дополнениями);
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Мин. образования и науки РФ от «17» декабря 2010 г. № 1897) ( с изменениями от 29 декабря 2014 г. N 1644., от 31 декабря 2015 г №1577)
* Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 08.05.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. №253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования". (с изменениями и дополнениями).
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №189 от 29.12.2010 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в редакции Изменений № 2, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, Изменений № 3, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);
* Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
* Письмом Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 “О рабочих программах учебных предметов”
* Устав МКОУ Рамоньской СОШ;
* ООП ООО МКОУ Рамоньской СОШ.

**Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей**:

- 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;

- 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.

Данная рабочая программа разработана на основе:

Примерной программы основного общего образования «Физическая культура. М.: Просвещение, 2010г.

Авторской программы по физической культуре 5-9 классы / М.Я. Виленского, В.И. Ляха.- Просвещение

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» относится к предметной области « Физическая культура и ОБЖ». В соответствии с Учебным планом МКОУ Рамоньской СОШ «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 по 9 класс. Общее количество времени за пять лет обучения составляет 350 часов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 5 | 2 час | 70 часов |
| 6 | 2 час | 70 часов |
| 7 | 2 час | 70 часов |
| 8 | 2 час | 70 часов |
| 9 | 2 час | 68 часа |

*Учебно-методический комплект:*

|  |  |
| --- | --- |
| **класс** | **УМК** |
| 5 класс | -Учебник. Физическая культура. 5 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев.- 4-е изд.-М. : Просвещение, 2015.  - Авторская программа по физической культуре 5-9 классы / М.Я. Виленского, В.И. Ляха.- 4-е изд.- М. : Просвещение, 2014  - Примерная программа учебного предмета « Физическая культура» С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина.-М. : 2016. |
| 6 класс | -Учебник. Физическая культура. 6-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев.- 6-е изд.-М. : Просвещение, 2017.  - Авторская программа по физической культуре 5-9 классы / М.Я. Виленского, В.И. Ляха.- 4-е изд.- М. : Просвещение, 2014  - Примерная программа учебного предмета « Физическая культура» С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина.-М. : 2016. |
| 7 класс | -Учебник. Физическая культура. 6-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев.- 6-е изд.-М. : Просвещение, 2017.  - Авторская программа по физической культуре 5-9 классы / М.Я. Виленского, В.И. Ляха.- 4-е изд.- М. : Просвещение, 2014  - Примерная программа учебного предмета « Физическая культура» С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина.-М. : 2016. |
| 8 класс | -Учебник. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев.- 6-е изд.-М. : Просвещение, 2018.  -Учебник. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - 6-е изд.-М. : Просвещение, 2010.  - Авторская программа по физической культуре 5-9 классы / М.Я. Виленского, В.И. Ляха.- 4-е изд.- М. : Просвещение, 2014  - Примерная программа учебного предмета « Физическая культура» С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина.-М. : 2016. |
| 9 класс | -Учебник. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев.- 6-е изд.-М. : Просвещение, 2018.  -Учебник. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - 6-е изд.-М. : Просвещение, 2010.  - Авторская программа по физической культуре 5-9 классы / М.Я. Виленского, В.И. Ляха.- 4-е изд.- М. : Просвещение, 2014  - Примерная программа учебного предмета « Физическая культура» С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина.-М. : 2016. |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

Повторение ранее изученного материала.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Физическая культура человека**. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Составление комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен) из разученных упражнений. Игры и развлечения.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Дыхательные упражнения.

Гимнастика для глаз.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной.

*Акробатические упражнения и комбинации*.

*Ритмическая гимнастика (девочки):*  стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*: *опорный прыжок* через коня и козла.

*Упражнения на низкой перекладин*е: висы и упоры.

*Прыжки со скакалкой* с изменяющимся темпом ее вращения.

**Легкая атлетика**

*Бег*: низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние, длинные и короткие дистанции.

*Прыжки*: в длину с разбега способом «согнув ноги»; в длину с места. На скакалках.

*Метание малого мяча*: на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы.

**Спортивные игры**

Баскетбол: ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками и одной, остановки; эстафеты с ведением, Правила игры, Игра в баскетбол.

Волейбол: Стойки волейболиста, перемещение по площадке, передача мяча, подачи мяча, прием мяча. Правила игры, игра в волейбол.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (внешней стороной стопы); удары по мячу различными способами; остановки мяча различными способами; эстафеты с ведением мяча; с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Настольный теннис: техника безопасности на занятиях, история игры, правила, стойки и перемещения, виды ударов, игра в настольный теннис.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; лазание и перелазание с грузом и без; прыжки через препятствие.

**Тематическое планирование**

**по физической культуре для «5» класса**

**(70 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела и темы урока** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика (10 часов)** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности и легкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. | 1 |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м. | 1 |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | 1 |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат | 1 |
| 5 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. | 1 |
| 6 | Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. | 1 |
| 7 | Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 9 | Прыжок с 7-9 шагов разбега на результат | 1 |
| 10 | Бег 1000 метров. | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка (5 часов)** |  |
| 11 | Особенности дыхания при кроссовом беге. Бег 10 мин. Спортивные игры. | 1 |
| 12 | Бег 8 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. | 1 |
| 13 | Бег 10 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. | 1 |
| 14 | Бег 12 мин. Спортивные игры. | 1 |
| 15 | Бег 1500 метров. | 1 |
|  | **Баскетбол (11 часов)** |  |
| 16 | Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка и передвижения игрока. Игра «Передал-садись» | 1 |
| 17 | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди | 1 |
| 18 | Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . | 1 |
| 19 | Ловля и передача двумя руками от груди. Бросок двумя руками из-за головы. | 1 |
| 20 | Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол. | 1 |
| 21 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. | 1 |
| 22 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в баскетбол | 2 |
| 23 | Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок. | 1 |
| 24 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 25 | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 |
|  | **Гимнастика (10 часов)** |  |
| 26 | Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения.. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | 1 |
| 27 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 28 | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 29 | Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах. | 1 |
| 30 | Способы регулирования нагрузки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |
| 31 | Прыжок ноги врозь через гимнастического «козла». | 1 |
| 32 | Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. | 1 |
| 33 | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. | 1 |
| 34 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 |
| 35 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
|  | **Волейбол (12 часов)** |  |
| 36 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в волейболе. Эстафеты, игровые упражнения. | 1 |
| 37 | Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах. | 2 |
| 38 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. | 1 |
| 39 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. | 2 |
| 40 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. | 2 |
| 41 | Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 42 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |
| 43 | Игра в « Пионербол» | 2 |
|  | **Настольный теннис (4 часа)** |  |
| 44 | Техника безопасности на занятиях.  История возникновения игры. Основные правила игры. Стойка. | 1 |
| 45 | Правило ускорения игры. Остановки шагом, прыжком | 1 |
| 46 | Виды ударов. Подрезки. | 1 |
| 47 | Игра в настольный теннис. | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка (4 часа)** |  |
| 48 | Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. | 1 |
| 49 | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. | 1 |
| 50 | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. | 1 |
| 51 | Бег 1500 метров. Развитие выносливости | 1 |
|  | **Футбол (8 часов)** |  |
| 52 | Стойка игрока. Передвижение. | 1 |
| 53 | Остановки мяча подошвой. | 1 |
| 54 | Ведение мяча по прямой. | 1 |
| 55 | Ведение с изменением скорости. | 1 |
| 56 | Ведение без сопротивления защитника | 1 |
| 57 | Удар после остановки. Итоговое тестирование. | 1 |
| 58 | Игра в мини-футбол | 2 |
|  | **Легкая атлетика (6 часов)** |  |
| 59 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000метров. | 1 |
| 60 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж ТБ. Высокий старт, бег с ускорением. Подтягивание на результат. | 1 |
| 61 | Бег 60 метров на результат. | 1 |
| 62 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м. | 1 |
| 63 | Метание мяча на дальность на результат, на заданное расстояние | 1 |
| 64 | Подведение итогов. | 1 |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре для «6» класса**

**(70 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела и темы урока** | **Количество часов** |
|  |
|  | **Легкая атлетика (10 часов)** |  |
| 1 | Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. | 1 |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  Бег 30 м. | 1 |
| 3 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание на результат | 1 |
| 4 | Правила соревнований в беге. Бег 60 метров нарезультат. | 1 |
| 5 | Метание мяча с места на дальность отскока от стены на заданное расстояние. | 1 |
| 6 | Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат. | 1 |
| 7 | Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат | 1 |
| 10 | Бег на 1000 метров. | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка (5 часов)** |  |
| 11 | Длительный бег в чередовании с ходьбой. | 1 |
| 12 | Равномерный бег 8 мин. Спортивные игры | 1 |
| 13 | Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. | 1 |
| 14 | Равномерный бег 15 мин. Спортивные игры. | 1 |
| 15 | Бег 1500 метров. | 1 |
|  | **Баскетбол (11 часов)** |  |
| 16 | Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка и передвижения игрока. Игра «Передал- садись» | 1 |
| 17 | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди | 1 |
| 18 | Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол | 1 |
| 19 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |
| 20 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра в баскетбол | 1 |
| 21 | Позиционное нападение, (4:0) без изменения позиции игроков | 1 |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 23 | Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок | 1 |
| 24 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от  плеча на месте. | 1 |
| 25 | Бросок двумя руками из-за головы в движении. | 1 |
| 26 | Бросок одной рукой от плеча в движении. | 1 |
|  | **Гимнастика (10 часов)** |  |
| 27 | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | 1 |
| 28 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упражнения на г/скамейке. | 1 |
| 29 | Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах. | 1 |
| 30 | Строевые упражнения. Опорный прыжок.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |
| 31 | Способы регулирования нагрузки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |
| 32 | Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. | 1 |
| 33 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Опорный прыжок на результат | 1 |
| 34 | Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 1 |
| 35 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 |
| 36 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
|  | **Волейбол (12 часов)** |  |
| 37 | ТБ при занятиях волейболом. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | 1 |
| 38 | Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |
| 39 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |
| 40 | Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 41 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 42 | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | 1 |
| 43 | Техника прямой нижней подачи. | 2 |
| 44 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |
| 45 | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |
| 46 | КУ – подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра. | 1 |
| 47 | Подведение итогов по разделу. Учебная игра. | 1 |
|  | **Настольный теннис (4 часа)** |  |
| 48 | Техника безопасности на занятиях. Основные правила игры. Стартовая стойка . | 1 |
| 49 | Правило ускорения игры  Остановки шагом, прыжком. Учебная игра. | 1 |
| 50 | Виды ударов. Подрезки. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Игра в настольный теннис | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка (4 часа)** |  |
| 52 | Бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. | 1 |
| 53 | Бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. | 1 |
| 54 | Бег 15 мин. Преодоление препятствий. | 1 |
| 55 | Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 |
|  | **Футбол (8 часов)** |  |
| 56 | Удар по мячу. Остановки мяча подошвой. Остановка внутренней стороной стопы | 1 |
| 57 | Ведение мяча по прямой. Ведение без сопротивления защитника. | 1 |
| 58 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 59 | Правила игры в футбол | 1 |
| 60 | Ведение с изменением скорости | 1 |
| 61 | Удар после остановки. Итоговое тестирование. | 1 |
| 62 | Игра в мини –футбол | 2 |
|  | **Легкая атлетика (6 часов)** |  |
| 63 | Учётный урок по бегу на 60 метров. Эстафета по кругу. | 1 |
| 64 | Учётный урок по прыжкам в длину с места | 1 |
| 65 | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д) | 1 |
| 66 | Учётный урок по бегу на 1000 метров | 1 |
| 67 | Учётный урок: наклон туловища вперёд из положения стоя | 1 |
| 68 | Учётный урок: Челночный бег 3х10 метров. | 1 |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре для «7» класса**

**(70 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела и темы урока** | **Количество часов** |
|
|  | **Основы знаний (1 час)** |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на  уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи | 1 |
|  | **Легкая атлетика (26 часов)** |  |
| 2 | Равномерный бег 300 метров. | 1 |
| 3 | Равномерный бег 500 метров. | 1 |
| 4 | Бег 30 метров. Эстафетный бег. | 1 |
| 5 | Основы знаний о физической культуре. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 6 | Равномерный бег 800 метров. | 1 |
| 7 | Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40м. Бег по дистанции 50-60 м | 1 |
| 8 | Равномерный бег 1000 метров | 1 |
| 9 | Бег 60 метров с максимальной скоростью. Подтягивание  на перекладине в висе (м), в полу висе(д) | 1 |
| 10 | Наклоны в перёд из положения стоя. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | 1 |
| 11 | Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |
| 12 | Бег 1000 метров с фиксированием результата | 1 |
| 13 | Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. | 1 |
| 14 | Развитие скоростных качеств.  Бег 60 метров на результат | 1 |
| 15 | Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание. | 1 |
| 16 | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 17 | Метание мяча с разбега на дальность и заданное расстояние на результат. | 2 |
| 18 | Бег в спокойном темпе, переходящий на ходьбу | 1 |
| 19 | Челночный бег: 3х10 м. | 1 |
| 20 | Метание малого мяча в цель с 9-10метров | 3 |
| 21 | Равномерный бег 10 минут | 1 |
| 22 | Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах | 1 |
| 23 | Бег 800 метров | 1 |
| 24 | Кроссовый бег без учёта времени | 1 |
|  | **Футбол (9 часов)** |  |
| 25 | Стойки и перемещения футболиста | 1 |
| 26 | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. | 1 |
| 27 | Изучение ведения мяча, отбор мяча. Игра в футбол. | 1 |
| 28 | Игра в мини-футбол | 2 |
| 29 | Удар головой по мячу | 1 |
| 30 | Игра в футбол по основным правилам | 3 |
|  | **Баскетбол (7 часов)** |  |
| 31 | Обучение передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе | 1 |
| 32 | Обучение ловли и передачи мяча в баскетболе | 1 |
| 33 | Обучение броска мяча с места в баскетболе. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 34 | Освоение техники ведения мяча в баскетболе**:** совершенствование ранее изученных упражнений | 1 |
| 35 | Вырывание, выбивание мяча в баскетболе. | 1 |
| 36 | Игра в баскетбол по основным правилам | 2 |
|  | **Волейбол (10 часов)** |  |
| 37 | Обучение передачи мяча в волейболе двумя руками сверху и снизу | 1 |
| 38 | Обучение нижней прямой подачи в волейболе. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 39 | Обучение прямого нападающего удара | 1 |
| 40 | Передача мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча через сетку. | 2 |
| 41 | Игра в защите «углом вперед», «углом назад» в волейболе | 1 |
| 42 | Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра в мини волейбол. | 1 |
| 43 | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 |
| 44 | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 |
| 45 | Игра в волейбол по основным правилам | 1 |
|  | **Основы знаний (1 час)** |  |
| 46 | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, оказание первой помощи | 1 |
|  | **Гимнастика (4 часа)** |  |
| 47 | ОРУ с повышенной амплитудой движений. Олимпийское движение в России. | 1 |
| 48 | Обучение технике кувырка вперед | 1 |
| 49 | Закрепление технике кувырка вперед | 1 |
| 50 | Строевая подготовка | 1 |
|  | **Основы знаний (1 час)** |  |
| 51 | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода. | 1 |
|  | **Легкая атлетика (11 часов)** |  |
| 52 | Учетный урок по бегу на 100 метров | 1 |
| 53 | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 54 | Учётный урок по бегу на 60 метров | 1 |
| 55 | Учётный урок по метанию малого мяча на дальность  Игра в футбол. | 2 |
| 56 | Учётный урок по прыжкам в длину с места | 2 |
| 57 | Учётный урок: подтягивание на перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д) | 2 |
| 58 | Учётный урок по бегу на 1000 метров | 1 |
| 59 | Подведение итогов. | 1 |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре для «8» класса**

**(70 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела и темы урока** | **Количество часов** |
|
|
|  | **Основы знаний (1 час)** |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на  уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи | 1 |
|  | **Легкая атлетика (22 часа)** |  |
| 2 | Равномерный бег 300 метров | 1 |
| 3 | Равномерный бег 500 метров | 1 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (м), отжимание в упоре лежа(д) | 1 |
| 5 | Равномерный бег 800 метров | 1 |
| 6 | Равномерный бег 1000 метров | 1 |
| 7 | Бег 60 метров. Удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | 1 |
| 8 | Наклоны в перёд из положения стоя. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 10 | Бег 1000 метров на результат. | 1 |
| 11 | Бег 60 метров на результат | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 13 | Метание малого мяча (150 г) на дальность | 1 |
| 14 | Бег 1000метров (д), 2000 метров (м) | 1 |
| 15 | Отжимание в упоре лёжа. Прыжковые упражнения | 1 |
| 16 | Метание малого мяча в цель с 9-10 метров | 1 |
| 17 | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперёд. | 1 |
| 18 | Равномерный бег 10 минут | 1 |
| 19 | Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 10 метров | 1 |
| 20 | Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале | 1 |
| 21 | Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в  упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах | 1 |
| 22 | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода. Челночный бег: 3х9 м | 1 |
| 23 | Учётный урок: Челночный бег 3х9 метров | 1 |
|  | **Футбол (7 часов)** |  |
| 24 | Стойки и перемещения футболиста | 1 |
| 25 | Удары по катящемуся мячу подъемом | 1 |
| 26 | Ведение мяча. Отбор мяча | 1 |
| 27 | Удары по мячу головой, обманные движения | 1 |
| 28 | Двусторонняя игра в мини- футбол | 1 |
| 29 | Игра в мини-футбол. | 2 |
|  | **Баскетбол (7 часов)** |  |
| 30 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 |
| 31 | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 32 | Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 |
| 33 | Броски мяча в корзину | 1 |
| 34 | Игра в баскетбол по основным правилам | 3 |
|  | **Волейбол (11 часов)** |  |
| 35 | Техника перемещения на волейбольной площадке | 1 |
| 36 | Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку | 1 |
| 37 | Нижняя подача, подача в заданную часть площадки | 1 |
| 38 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |
| 39 | Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков | 1 |
| 40 | Игра в волейбол по упрощенным правилам | 2 |
| 41 | Игра в волейбол по основным правилам. | 4 |
|  | **Основы знаний (1 час)** |  |
| 42 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи | 1 |
|  | **Гимнастика (10 часов)** |  |
| 43 | Олимпийское движение.  ОРУ с повышенной амплитудой движений. | 1 |
| 44 | Теория: «Рациональное питание». Техника кувырка вперед | 1 |
| 45 | Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой | 1 |
| 46 | Закрепление передвижения на руках с помощью партнёра | 1 |
| 47 | Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |
| 48 | Совершенствование стойки на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) | 1 |
| 49 | Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |
| 50 | Совершенствование вольных упражнений | 1 |
| 51 | Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); с собственным весом (д) | 1 |
| 52 | Учётный урок: наклон туловища вперёд из положения стоя | 1 |
|  | **Легкая атлетика (11 часов)** |  |
| 53 | Кроссовый бег без учёта времени | 2 |
| 54 | Совершенствование. Бег 500 метров (д); 800 метров (м) | 1 |
| 55 | Совершенствование техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 56 | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 57 | Учётный урок по бегу на 100 метров | 1 |
| 58 | Учётный урок по метанию мяча на дальность | 1 |
| 59 | Учётный урок по прыжкам в длину с места. | 1 |
| 60 | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д) | 1 |
| 61 | Учётный урок: сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 62 | Учётный урок по бегу на 1000 метров | 1 |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре для «9» класса**

**(68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Название раздела и темы урока** | **Количество часов** |
|
|  | **Основы знаний (1час)** |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на  уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи . | 1 |
|  | **Легкая атлетика (8 часов)** |  |
| 2 | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости | 1 |
| 3 | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | 1 |
| 4 | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости | 1 |
| 5 | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости | 1 |
| 6 | Наклоны в перёд из положения стоя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | 1 |
| 7 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 8 | Бег 1000 метров на результат | 1 |
| 9 | Бег 100 метров на результат | 1 |
|  | **Настольный теннис (6 часов)** |  |
| 10 | ТБ на занятиях. Основные правила. | 1 |
| 11 | Стойка стартовая. Виды перемещений. | 1 |
| 12 | Остановки шагом, прыжком. Правила ускорения игры. | 1 |
| 13 | Виды ударов подрезки. | 1 |
| 14 | Прием в ближней, средней, дальней зонах. | 1 |
| 15 | Игра в настольный теннис. | 1 |
|  | **Баскетбол (9 часов)** |  |
| 16 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 |
| 17 | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 18 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 19 | Совершенствование передачи мяча во встречном движении, броски мяча в движении | 1 |
| 20 | Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 |
| 21 | Броски мяча в корзину. | 1 |
| 22 | Вырывание, выбивание мяча | 1 |
| 23 | Игра в баскетбол. | 2 |
|  | **Волейбол (13 часов)** |  |
| 24 | Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. | 1 |
| 25 | Комбинации из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку | 1 |
| 26 | Передача мяча в  прыжке через сетку сверху, стоя спиной к цели | 1 |
| 27 | Нижняя подача, подача в заданную часть площадки | 1 |
| 28 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 2 |
| 29 | Игра в мини- волейбол. | 2 |
| 30 | Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом. | 1 |
| 31 | Совершенствование тактики позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0) | 2 |
| 32 | Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 |
| 33 | Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра в волейбол. | 1 |
|  | **Основы знаний (1ч)** |  |
| 34 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи | 1 |
|  | **Гимнастика (15 часов)** |  |
| 35 | История развития олимпийского движения. ОРУ с  повышенной амплитудой движений | 1 |
| 36 | Техника кувырка вперед. | 1 |
| 37 | Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках Прыжки со скакалкой: 1 минута | 1 |
| 38 | Бег «паучком», прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке | 1 |
| 39 | Комплекс упражнений у гимнастической стенки | 1 |
| 40 | Метание малого мяча в цель с 9-10 метров | 1 |
| 41 | Оказание первой помощи. Закрепление, совершенствование, выполнения строевых команд. | 1 |
| 42 | Закрепление передвижения на руках с помощью партнёра, переноска партнёра. | 1 |
| 43 | Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |
| 44 | Совершенствование стойки на голове | 2 |
| 45 | Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 2 |
| 45 | Совершенствование вольных упражнений | 1 |
| 46 | Тест – наклон туловища вперёд из положения стоя | 1 |
|  | **Легкая атлетика (15 часов)** |  |
| 48 | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полу-приседа. | 1 |
| 49 | Совершенствование игровых упражнений с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | 1 |
| 50 | Равномерный бег 10 минут | 1 |
| 51 | Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 10 метров | 1 |
| 52 | Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале | 1 |
| 53 | Кроссовый бег без учёта времени | 1 |
| 54 | Учётный урок: Челночный бег 3х10 метров. | 1 |
| 55 | Совершенствование техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 56 | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 57 | Учётный урок по бегу на 100 метров | 1 |
| 58 | Закрепление техники метания гранаты 500г(д), 800г(м) | 1 |
| 59 | Учётный урок по метанию гранаты на дальность | 1 |
| 60 | Учётный урок по прыжкам в длину с места. Учётный урок: подтягивание на перекладине в полу висе (д), в висе(м) | 1 |
| 61 | Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 62 | Учётный урок по бегу на 1000 метров | 1 |