

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Беловка муниципального района Богатовский Самарской области



« Утверждаю» от 31.08.2018

г. № 70/34-од

Директор

Соколова Г.Г./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура »
5-7 классы

Разработчик:

учитель ОБЖ

Челноков Николай Александрович

с. Беловка

Содержание учебного предмета физическая культура

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников 6 класса. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (группы общефизической подготовки, спортивные секции). Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность и внеурочной деятельности.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа является частью основной общеобразовательной программы.

Целью школьного физического воспитания обучающихся 6 класса является 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.

Обучающийся получит возможность:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-7 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, примерной программой по физической культуре и на основе авторской программы В.И.Ляха.

Учебник: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я.
Физическая культура. 5-7 кл. М.: Просвещение, 2013

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в 5 классе является двигательная активность обучающегося с общеразвивающей направленностью. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

База и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Легкая атлетика-16 часов;

Из них:-Техника безопасности- 2 часа;
-практика- 12 часов;
-Сдача контрольных нормативов- 2 часа.

Волейбол-10 часов;

Из них:- техника безопасности- 1 час;
-практика-8 часов;
-Учебно- тренировочная игра-1 час.

Баскетбол- 10 часов;

Из них:-техника безопасности- 1 час;
-сдача контрольных нормативов- 1 час;
- практика- 8 часов.

Гимнастика- 8 часов;

Из них:- техника безопасности- 1 час;
-Сдача контрольных нормативов -1 час;
-Строевые упражнения – 4 часа;

-Практика- 2 часа.

Футбол- 10 часов;

Из них:- техника безопасности- 1 час;

-Практика- 9 часов.

Обучающийся научится физической подготовленности для 7 класса

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6 класс	10,0	10,2	10,7	10,2	10,7	11,0
Челночный бег 3х10 м, сек						
Бег 30 м, секунд	5,5	5,7	6,0	5,7	6,0	6,2
Бег 500м, мин	2,10	2.45	2,55	2,45	2,60	2,85
Бег 1000м, мин	4,20	4,50	5,00	4,70	5,00	5,70
Бег 60 м, секунд	10,0	10,3	11,0	10,2	11,0	11,5
Бег 2000 м, мин		Без учета времени				
Прыжки в длину с места	175	160	140	165	155	135
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19	14	9	14	10	5
Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	4	12	9	7
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км, мин	6,20	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Учебно-тематическое планирование- 6 кл

№ п/ п	№ уроков, раздела	Раздел и темы уроков	Тип урока	Примерна я дата проведен ия урока	Примечан ие
	1.	1триместр Лёгкая атлетика. Обучающийся получит возможность научиться бегать, прыгать в длину с места и разбега		Сентябрь -ноябрь	
1.	1.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Строевые упражнения	Изучение нового материала		
2.	2.	Низкий старт Проведение соревнований.	Совершенствован		
3.	3.	Высокий старт	Совершенствован		
4.	4.	Бег 30м	практический		
5.	5.	Бег 60м	практический		
6.	6.	Бег 1000м	практический		
7.	7.	Прыжок в длину с места.	Совершенствов.		
8.	8.	Сдача контрольных нормативов	Контрольный		
	2.	Волейбол. Обучающийся получит возможность научиться играть в волейбол.			
9.	1.	Волейбол. Техника безопасности	Изучение матер.		

10.	2.	Нижняя подача	практический		
11.	3.	Верхняя подача	практический		
12.	4.	Верхняя передача мяча	практический		
13.	5.	Нижняя передача мяча	Совершенствован		
14.	6.	Подача мяча на точность	Совершенствован		
15.	7.	Передача мяча	Контроль		
16.	8.	Приём мяча	практический		
17.	9.	Нападающий удар	практический		
18.	10.	Учебно-тренировочная игра	Совершенствован		
	3.	Баскетбол. Обучающийся получит возможность научиться играть в баскетбол.			
19.	1.	Баскетбол. Техника безопасности	Освоение матер.		
20.	2.	Вспрыгивание из приседа	практический		
21.	3.	Броски в прыжке	Совершенствован		
22.	4.	Передача двумя руками	Совершенствован		
		2 триместр		ноябрь-февраль	
23.	5.	Ведение мяча с изменением направления	практический		
24.	6.	Штрафной бросок	практический		
25.	7.	Броски из двух основной зоны	практический		
26.	8.	Выбивание мяча при ведении	Совершенствован		
27.	9.	Нападение с применением заслона	Совершенствован		
28.	10.	Сдача контрольных нормативов	Контрольные нормативы		
	4.	Лыжная подготовка. Обучающийся получит возможность научиться передвигаться на лыжах.			

29.	1.	Техника безопасности. Преодоление препятствий.	Освоение матер		
30.	2.	Преодоление препятствий	совершенст		
31.	3.	Передвижение на лыжах	Совершенствован		
32.	4.	Передвижение на лыжах	Совершенствован		
33.	5.	Преодоление крутых подъёмов	Совершенствован		
34.	6.	Преодоление крутых спусков	Совершенствован		
35.	7.	Преодоление трамплина	практический		
36.	8.	Одношажный переменный ход	практический		
37.	9.	Двухшажный переменный ход	Совершенствован		
38.	10.	Подъём полуёлочкой	Совершенствован		
39.	11	Торможение плугом	Совершенствован		
40.	12.	Поворот на месте махом	Совершенствован		
41.	13.	Гонки с выбиванием	практический		
42.	14.	Прохождение дистанции 2,5км	Контрольные нормативы		
	5.	Гимнастика. Обучающийся получит возможность научиться лазать по канату,ходить строевой и приёмам, развить силовые качества.			
43.	1.	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. (подтягивание, пресс).	Освоение материала		
44.	2.	Строевые упражнения. Лазание по канату.	практический		
45.	3.	Строевые упражнения. (прыжки, гибкость, челночный бег).	Совершенствования		
		3 триместр		март-май	
46.	4.	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине	Совершенствован		
47.	5.	Строевые упражнения. (подтягивание, пресс).	Совершенствован		
48.	6.	Строевые упражнения. (прыжки, гибкость, челночный	Совершенствования		

		бег).			
49.	7	Строевые упражнения. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Совершенствования		
50.	8	Сдача контрольных нормативов	Контрольный		
	6.	Футбол. Обучающийся получит возможность научиться играть в футбол.			
51.	1.	Футбол. Техника безопасности. Удары по неподвижному мячу	Освоение нового материала		
52.	2.	Игра в парах	Совершенствован		
53.	3.	Удары внешней стороной стопы	Совершенствован		
54.	4.	Удары внутренней стороной стопы	практический		
55.	5.	Остановка катящегося мяча	практический		
56.	6.	Ловля и отбивание мяча вратарём	Совершенствован		
57.	7.	Двусторонняя игра	Совершенствован		
58.	8.	Передвижение и прыжки	Совершенствован		
59.	9.	Удары по мячу с полулёта	Совершенствован		
60.	10.	Удары головой	Совершенствован		
	7.	Лёгкая атлетика. Обучающийся получит возможность научиться бегать на длинные и короткие дистанции, прыгать в длину с места и разбега			
61.	1.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности.	Освоение матер		
62.	2.	Высокий, низкий старт.	Совершенствован		
63.	3.	Стартовый разгон.	практический		
64.	4.	Бег 60 м.	Совершенствован		
65.	5.	Бег 1000 м.	Совершенствован		
66.	6.	Прыжки в длину.	Совершенствован		

67.	7.	Сдача контрольных нормативов.	Контрольные нормативы		
68.	8.	Метание мяча. Подведение итогов.	Совершенствован		

Материально-техническое и информационно-методическое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

№ п/п	Наименование пособий и технических средств обучения	Выходные данные (автор, издательство, год издания)
1.	Печатные пособия	Учебная комплексная программа по физической культуре составители В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2013 г
	1. Учебная программа.	
	2. Учебники	
	3. Методическое пособие для учителя.	
2.	Щит баскетбольный игровой	
3.	Стенка гимнастическая	
4.	Скамейки гимнастические	
5.	Стойки волейбольные	
6.	Ворота для мини-футбола	
7.	Канат для лазания	
8.	Стойки для прыжков в высоту	
9.	Комплект матов гимнастических	
10.	Стол для настольного тенниса	
11.	Мячи футбольные	
12.	Мячи баскетбольные	
13.	Мячи волейбольные	
14.	Сетка волейбольная	
15.	Спортивный зал	
16.	Пришкольная площадка	

Обучающийся научится физической подготовленности для 5 класса

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5 класс	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Челночный бег 3х10 м, сек						
Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000 м, мин		Без учета времени				
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Многоскоки, 8 прыжков	9	7	5			
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Учебно-тематическое планирование- 6 кл

	№ п/п	Раздел и темы уроков	Форма проведения урока	Кол-во часов	Дата проведения урока
	1.	1триместр Лёгкая атлетика		22 8	Сентябрь- ноябрь
1	1.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Строевые упражнения	Изучение нового материала		
2	2.	Низкий старт Проведение соревнований.	Совершенствования		
3	3.	Высокий старт	Совершенствования		
4	4.	Бег 30м	практический		
5	5.	Бег 60м	практический		
6	6.	Бег 1000м	практический		
7	7.	Прыжок в длину с места.	Совершенствования		
8	8.	Сдача контрольных нормативов	Контрольный		
	2.	Волейбол		10	
9	1.	Волейбол. Техника безопасности	Изучение нового материала		
10	2.	Нижняя подача	практический		
11	3.	Верхняя подача	практический		

12	4.	Верхняя передача мяча	практический		
13	5.	Нижняя передача мяча	Совершенствования		
14	6.	Подача мяча на точность	Совершенствования		
15	7.	Передача мяча	Контроль		
16	8.	Приём мяча	практический		
17	9.	Нападающий удар	практический		
18	10.	Учебно-тренировочная игра	Совершенствования		
	3.	Баскетбол		10	
19	1.	Баскетбол. Техника безопасности	Освоение нового материала		
20	2.	Вспрыгивание из приседа	практический		
21	3.	Броски в прыжке	Совершенствования		
22	4.	Передача двумя руками	Совершенствования		
		2 триместр		23	ноябрь- февраль
23	5.	Ведение мяча с изменением направления	практический		
24	6.	Штрафной бросок	практический		
25	7.	Броски из двух основной зоны	практический		
26	8.	Выбивание мяча при ведении	Совершенствования		
27	9.	Нападение с применением заслона	Совершенствования		
28	10.	Сдача контрольных нормативов	Контрольные нормативы		
	4.	Лыжная подготовка		14	
29	1.	Техника безопасности. Преодоление	Освоение нового материала		

		препятствий.			
30	2.	Преодоление препятствий			
31	3.	Передвижение на лыжах	Совершенствования		
32	4.	Передвижение на лыжах	Совершенствования		
33	5.	Преодоление крутых подъёмов	Совершенствования		
34	6.	Преодоление крутых спусков	Совершенствования		
35	7.	Преодоление трамплина	практический		
36	8.	Одношажный переменный ход	практический		
37	9.	Двухшажный переменный ход	Совершенствования		
38	10.	Подъём полуёлочкой	Совершенствования		
39	11	Торможение плугом	Совершенствования		
40	12.	Поворот на месте махом	Совершенствования		
41	13.	Гонки с выбиванием	практический		
42	14.	Прохождение дистанции 2,5км	Контрольные нормативы		
	5.	Гимнастика		8	
43	1.	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Освоение нового материала		
44	2.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату.	практический		
45	3.	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств . ОФП	Совершенствования		

		(прыжки, гибкость, челночный бег).			
		3 триместр		23	март-май
46	4.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине	Совершенствования		
47	5.	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Совершенствования		
48	6.	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Совершенствования		
49	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Совершенствования		
50	8	Сдача контрольных нормативов	Контрольный		
	6.	Футбол		10	
51	1.	Футбол. Техника безопасности. Удары по неподвижному мячу	Освоение нового материала		
52	2.	Игра в парах	Совершенствования		
53	3.	Удары внешней стороной стопы	Совершенствования		
54	4.	Удары внутренней стороной стопы	практический		
55	5.	Остановка катящегося мяча	практический		
56	6.	Ловля и отбивание мяча вратарём	Совершенствования		
57	7.	Двусторонняя игра	Совершенствования		
58	8.	Передвижение и прыжки	Совершенствования		

59	9.	Удары по мячу с полулёта	Совершенствования		
60	10.	Удары головой	Совершенствования		
	7.	Лёгкая атлетика.		8	
61	1.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности.	Освоение нового материала		
62	2.	Высокий, низкий старт.	Совершенствования		
63	3.	Стартовый разгон.	практический		
64	4.	Бег 60 м.	Совершенствования		
65	5.	Бег 1000 м.	Совершенствования		
66	6.	Прыжки в длину.	Совершенствования		
67	7.	Сдача контрольных нормативов.	Контрольные нормативы		
68	8.	Метание мяча. Подведение итогов.	Совершенствования		

Обучающийся научится физической подготовленности для 6 класса

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6 класс	10,0	10,2	10,7	10,2	10,7	11,0
Челночный бег 3х10 м, сек						
Бег 30 м, секунд	5,5	5,7	6,0	5,7	6,0	6,2
Бег 500м, мин	2,10	2.45	2,55	2,45	2,60	2,85
Бег 1000м, мин	4,20	4,50	5,00	4,70	5,00	5,70
Бег 60 м, секунд	10,0	10,3	11,0	10,2	11,0	11,5
Бег 2000 м, мин		Без учета времени				
Прыжки в длину с места	175	160	140	165	155	135
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19	14	9	14	10	5
Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	4	12	9	7
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км, мин	6,20	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Содержание учебного предмета

Особенностью физической культуры 7 класса, как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает основной школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта. Нагрузка для подготовительной группы для двоих учащихся проводится с меньшей нагрузкой.

Планирование для 7 класса, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
 2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2016 г.
- На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **68 ч** в год-2 часа в неделю.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, примерной программой по физической культуре и на основе авторской программы В.И.Ляха

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 7 КЛАССА

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 триместр		2 триместр		3 триместр	
1	Основы знаний	в процессе урока						
2	Легкая атлетика	16	8				8	
3	Волейбол	10		10				
4	Баскетбол	10	4		6			
5	Лыжная подготовка	14				14		
6	Гимнастика	8			3			5
7	Футбол	10						10
	Всего часов:	68	22		23		23	

Тематическое планирование для 7 класса

№ п/п	№ урока	Раздел и темы уроков	Форма проведения урока	Кол-во часов	Вид урока	Дата проведения урока
	1.	1триместр Лёгкая атлетика		8	Познавательные: формирование знаний о моделировании техники и приёмов легкоатлетов. Личностные: формирование уважительного отношения к иному мнению. Регулятивные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Коммуникативные: учиться ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Сентябрь-ноябрь
1.	1.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры .	Изучение нового материала	1		
2.	2.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в	практический	1		

		движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скорости (прыжки, многоскоки).				
3.	3.	Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Бег с низкого старта 1000 м.	практический	1		
4.	4.	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	практический	1		
5.	5.	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. ОРУ.	практический	1		
6.	6.	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил (подтягивание, пресс).	практический	1		
7.	7.	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с места. (прыжки, многоскоки).	практический	1		
8.	8.	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	контроль	1		
	2	Волейбол.		10	Познавательные: формирование знаний о технике игровых действий и приёмов. Личностные: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Регулятивные: определение общей цели и путей её достижения.	

					Коммуникативные: уметь контролировать действия партнёра.	
9.	1.	ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения.	практический	1		
10.	2.	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подача мяча вверху и снизу.	Совершенство вания	1		
11.	3.	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Игра в парах	Совершенство вания	1		
12.	4.	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Игра через сетку	Совершенство вания	1		
13.	5.	Медленный бег. Отработка защиты.	Совершенство вания	1		
14.	6	Стойки и передвижения игрока. Передача сверху двумя руками.	Совершенство вания	1		
15.	7.	Стойки и передвижения игрока. Передача сверху двумя руками.	Совершенство вания	1		
16.	8.	Стойки и передвижения игрока. Передача снизу двумя руками.	Совершенство вания	1		
17.	9.	Стойки и передвижения игрока. (прием-передача-удар).	контроль	1		

18.	10.	Стойки и передвижения игрока. (прием-передача-удар).Игра.	Совершенство вания	1		
	4	Баскетбол		10	Познавательные: формирование знаний о моделировании действий и приёмов зарядки, об умении варьировать ими. Личностные: формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского государства. Регулятивные: готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные: формирование умения контролировать свои действия	
19.	1.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	практический		.	
20.	2.	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	практический	1		
21.	3.	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.	Совершенство	1		

		Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	вания			
22.	4.	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	Совершенство вания	1		
		2 триместр				ноябрь-февраль
23.	5.	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	практический			
24.	6.	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	практический	1		
25.	7.	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	практический	1		
26.	8.	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	практический	1		
27.	9.	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.	Совершенство вания	1		
28.	10.	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	Совершенство вания	1		
		Лыжная подготовка.		14	Познавательные: формирование знаний о	

					моделировании способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Регулятивные: формирование умения осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Коммуникативные: формирование умения ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
29.	1.	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	практический	1		
30.	2.	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	практический	1		
31.	3.	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Совершенство вания	1		
32.	4.	Бег по дистанции до 3 км.	практический	1		
33.	5.	Подъем в гору различным способом. Спуски с	практический	1		

		горы.				
34.	6.	Бег по дистанции до 3 км.	Совершенство вания	1		
35.	7.	Попеременный 2-х шажный ход.	Совершенство вания	1		
36.	8.	Спуски с горы.	Совершенство вания	1		
37.	9.	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	Совершенство вания	1		
38.	10.	Повороты на месте и в движении.	практический	1		
39.	11.	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	практический	1		
40.	12.	Повороты на месте и в движении.	Освоение нового материала	1		
41.	13.	Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	1		
42.	14.	Переход с попеременного на одновременный ход.	Совершенство вания	1		
	5.	Гимнастика		8	Познавательные: формирование знаний о моделировании действий и приёмов зарядки, об умении варьировать ими. Личностные: формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского государства. Регулятивные: готовность	

					конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные: формирование умения контролировать свои действия	
	1.	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Освоение нового материала			
43.	2.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату.	практический			
44.	3.	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	практический			
45.	4.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине	Совершенство вания			
46.	5.	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Совершенство вания			
		3 триместр				март-май
47.	6.	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Совершенство вания			
48.	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Совершенство вания			
49.	8	Сдача контрольных нормативов	Контрольный			
50.	6.	Футбол		10	Познавательные: формирование знаний о правильной игре в футбол. Личностные: формирование чувства гордости за умение обращаться с мячом.	

					Регулятивные: готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные: формирование умения контролировать свои действия.	
51.	1.	Футбол. Техника безопасности. Удары по неподвижному мячу.	Освоение нового материала			
52.	2.	Игра в парах.	Совершенствования			
53.	3.	Удары внешней стороной стопы.	Совершенствования			
54.	4.	Удары внутренней стороной стопы.	практический			
55.	5.	Остановка катящегося мяча.	практический			
56.	6.	Ловля и отбивание мяча вратарём.	Совершенствования			
57.	7.	Двусторонняя игра.	Совершенствования			
58.	8.	Передвижение и прыжки.	Совершенствования			
59.	9.	Удары по мячу с полулёта.	Совершенствования			
60.	10.	Удары головой.	Совершенствования			
	7.	Лёгкая атлетика.	8		Познавательные:	

					формирование знаний о моделировании техники и приёмов легкоатлетов. Личностные: формирование уважительного отношения к иному мнению. Регулятивные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Коммуникативные: учиться ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	
61	1.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности	Освоение нового материала			
62	2.	Высокий, низкий старт	Совершенствования			
63	3.	Подтягивание. Отжимание.	практический			
64	4.	Бег 60м	практический			
65	5.	Бег 2000м	Совершенствования			
66	6.	Прыжки в длину с места и с разбега	Совершенствования			
67	7.	Сдача контрольных нормативов	Контрольные			

			нормативы			
68	8.	Метание мяча на дальность. Подведение итогов.	Совершенство вания			

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 5-6 КЛАССА

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 триместр		2 триместр		3 триместр	
1	Основы знаний	в процессе урока						
2	Легкая атлетика	16	8				8	
3	Волейбол	10		10				
4	Баскетбол	10	4		6			
5	Лыжная подготовка	14				14		
6	Гимнастика	8			3			5
7	Футбол	10						10
	Всего часов:	68	22		23		23	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Беловка муниципального района Богатовский Самарской области



« Утверждаю» от 31.08.2018

г. № 70/34-од

Директор

Соколова Г.Г./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура »
8-9 классы

Разработчик:

учитель ОБЖ

Челноков Николай Александрович

с. Беловка

Физическая культура в 8- 9 классе, являясь составной частью общей культуры человека, его образа жизни, определяет поведение человека в учебе, на производстве и в быту. Необходимость радикальной перестройки физического воспитания в системе народного образования продиктована недостаточным образованием школьников в сфере физической культуры, низким уровнем физической подготовки молодежи, несоответствием современным социально-экономическим требованиям к развитию личности, отсутствием потребности у большинства школьников в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Современные условия общества, его дальнейшее развитие уже сегодня требует от человека высокого уровня здоровья и физической подготовленности.

Целью физического воспитания является формирование физического совершенства и готовности использования достижений физической культуры для сохранения здоровья и высокой работоспособности на долготелний период жизни.

Выпускник научится:

1. Обучение знанием по формированию навыков и умений в использовании средств физической культуры для сохранения здоровья, физического самосовершенствования и организации здорового образа жизни.
2. Обеспечение эффективного естественного развития форм и функций развивающего организма с учетом периодов их развития.
3. Воспитание двигательных способностей на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуально-типологических и характерологических свойств личности.
4. Формирование двигательных навыков и умений, воспитание навыков деятельности самостоятельных занятий, необходимых для физического совершенствования, профессиональных и жизненно важных видов жизнедеятельности человека.
5. Укреплению здоровья детей, содействие гармоническому и физическому развитию;
6. Обучение жизненно важным умениям и навыкам;
7. Приобретение необходимых знаний в области культуры и спорта;
8. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Программа состоит из двух частей:

1. Базовой.
2. Вариативной

1. **Лёгкая атлетика-8 часов**, из них
 - Техника безопасности-1 час
 - Определение исходного уровня- 1 час

- Занятия лёгкой атлетикой-5 часов
- оценка техники-1 час

2. **Волейбол-14 час**, из них

- техника безопасности- 1 час
- изучение приёмов игры волейбола-8 часов
- игра по упрощённым правилам-4 часа
- контроль игры в волейбол- 1 час

3. **Гимнастика-10 часов**, из них

- техника безопасности- 1 час
- занятия гимнастикой-7 часов
- контроль техники-2 часа

4. **Лыжная подготовка-14 часов**, из них

- техника безопасности-1 час
- занятия лыжной подготовкой-10 часов
- контроль- 3 часа

5. **Баскетбол- 8 часов**, из них

- техника безопасности- 1 час
- занятие баскетболом-7 часов

6. **Футбол- 8 часов**, из них

- Техника безопасности в игре- 1 час
- занятия футболом- 7 часов

7. **Лёгкая атлетика- 6 часов**, из них

- занятия лёгкой атлетикой-5 часов
- подведение итогов- 1 час

Программа составлена на основе программы по физической культуре под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича с изменениями и соответствует тематическому планированию.
2 часа в неделю.

8-9 классы

Решение задач физического воспитания направлено на:

1. Содействие гармоническому и физическому развитию.
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий.
3. Дальнейшее развитие координационных способностей.
4. Формирование основ знаний о личной гигиене
5. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям.

9 класс – 102 часа: легкая атлетика – 12ч.,
волейбол – 21ч.
гимнастика – 19ч
лыжная подготовка- 14 ч
баскетбол-14 ч
футбол-14ч.

Уровень развития учащихся окончивших основную школу:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;

Роль и значение занятия физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития;

Особенности функционирования основных органов и структур организма; особенности организма и проведение индивидуальных занятий;

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

Особенности форм урочных и внеурочных занятий; Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений.

Соблюдать правила

Личной гигиены; Организация проведения самостоятельных форм занятий физической культурой; культуры поведения во время коллективных занятий и соревнований

8 класс

№ урока	№ темы	Тема	Тип урока	дата
	1	Лёгкая атлетика- 12 часов Ученик должен знать: технику бега, строевые упражнения Ученик должен уметь: Выполнять технику бега и прыжки в длину		
1	1.1	Определение исходного уровня физической подготовленности. Техника безопасности	Вводный, практический	
2	1.2	Обучение спринтерскому бегу	практический	
3	1.3	Обучение технике прыжков с места	практический	
4	1.4	Обучение технике прыжков с разбега	практический	
5	1.5	Низкий старт. Стартовый разбег	практический	
6	1.6	Финиширование	практический	
7	1.7	Бег по пересечённой местности	практический	
8	1.8	Спортивная ходьба	практический	
9	1.9	Отжимание. Подтягивание.	практический	
10	1.10	Обучение технике эстафетного бега	практический	
11	1.11	Контроль уровня физической подготовленности	Контрольный	
12	1.12	Контроль уровня физической подготовленности на 1 км	Контрольный	

	2	Волейбол- 21 час Ученик должен знать технику выполнения передач мяча и подач мяча Уметь выполнять подачи, передачи и пасы		
13	2.1	Волейбол Техника безопасности	теоретический	
14	2.2	Приём и передача мяча	практический	
15	2.3	Приём и передача мяча сверху	практический	
16	2.4	Приём и передача мяча снизу	практический	
17	2.5	Приём и передача мяча нижним приёмом в парах	практический	
18	2.6	Приём и передача мяча верхним приёмом в парах	практический	
19	2.7	Подача через сетку	практический	
20	2.8	Закрепление нижней подачи через сетку	практический	
21	2.9	Закрепление верхней подачи через сетку	практический	
22	2.10	Игра по упрощённым правилам волейбола	практический	
23	2.11	Оценивание приёма и передачи мяча нижним приёмом в парах	практический	
24	2.12	Оценивание приёма и передачи мяча верхним приёмом в парах	Контрольный	
25	2.13	Игра по упрощённым правилам волейбола	практический	
26	2.14	Обучение технике прямого нападающего удара в парах	практический	
27	2.15	Обучение технике выполнения прямого нападающего удара через сетку в прыжке	практический	
28	2.16	Игра по упрощённым правилам волейбола	практический	
29	2.17	Изучить прямую верхнюю подачу через сетку кулаком	практический	
30	2.18	Передача мяча над собой во встречных колоннах	практический	
31	2.19	Закрепление передачи мяча над собой	практический	
32	2.20	Игра по упрощённым правилам волейбола	практический	
33	2.21	Контроль игры в волейбол		

	3	Гимнастика.-19 часов Ученик должен знать: Технику стоек: на голове, на лопатках, мостик, строевые упражнения Ученик должен уметь: Выполнять технику стоек, строевых упражнений, отжимание, лазание по канату		
34	3.1	Формирование знаний о правилах безопасного поведения на гимнастике.	Теоретический Вводный	
35	3.2	Обучение технике лазания по наклонной скамейке	практический	
36	3.3	Обучение технике общефизических упражнений с мячом	практический	
37	3.4	Обучение технике общефизических упражнений на гимнастической скамейке	практический	
38	3.5	Обучение технике обще-развивающих упражнений	практический	
39	3.6	Обучение технике кувырков с группировками	практический	
40	3.7	Обучение технике кувырков перекаты. Равновесие	практический	
41	3.8	Контроль гибкости	Контрольный	
42	3.9	Контроль: Подтягивание из виса М и из виса лёжа Д	Контрольный	
43	3.10	Кувырки вперёд и назад	практический	
44	3.11	Стойка на голове и руках	практический	
45	3.12	Совершенствование ранее пройденных акробатических комбинаций	практический	
46	3.13	Стойка на голове и руках	практический	
47	3.14	Запрыгивание и спрыгивание со скамейки	Практический	
48	3.15	Совершенствование пройденных элементов	Практический	
49	3.16	Контроль. Комбинация изученных приёмов.	контрольный	
50	3.17	Упражнения на внимание, восстановление дыхания, формирование правильной осанки	практический	

51	3.18	Лазание по канату в два приёма	Контрольный	
52	3.19	Контроль техники лазания по канату в два приёма	контрольный	
	4	Лыжная подготовка-14 часов Ученик должен уметь: ходить на лыжах различным ходом, проходить дистанцию 3 км Ученик должен знать: технику движения по склонам и местности		
53	4.1	Формирование знаний о правилах безопасного поведения на спортивной площадке, лыжне. Обучить стойкам спуска.	теоретический	
54	4.2			
55	4.3	Одновременный двух шаговый ход	Практический	
56	4.4	Подъём наискось «полу ёлочкой»	Практический	
57	4.5	Торможение плугом. Повороты переступанием	Практический	
58	4.6	Применение изученных приёмов при движении по дистанции от 1 до 2 км.	Практический	
59	4.7	Подъёмы и спуски со склонов	Практический	
60	4.8	Подъём полуёлочкой	Практический	
61	4.9	Совершенствование техники подъёмов и спусков, торможение и поворотов.	Практический	
62	4.10	Применение изученных приёмов при движении на лыжах до 2 км	Практический	
63	4.11	Контроль техники спусков. Совершенствование техники подъёмов, торможения и поворотов.	Практический	
64	4.12	Применение изученных приёмов при движении на лыжах	Практический	
65	4.13	Тренировочное прохождение дистанции 2 км		
66	4.14	Зимние игры	Практический	
		Контроль прохождения дистанции 2 км.	практический	
			контрольный	
	5	Баскетбол.-14 часов Ученик должен уметь: играть в баскетбол. Ученик должен знать: Передача мяча, игра в парах, ведение мяча , броски в кольцо, ловля мяча		

67	5.1	Баскетбол. Т/Б. перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	Практический Вводный	
68	5.2	Упражнения без мяча	Практический	
69	5.3	Повороты с мячом и без мяча	Практический	
70	5.4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления	Практический	
71	5.5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Практический	
72	5.6	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места	Практический	
73	5.7	Тактика свободного нападения	Практический	
74	5.8	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	Практический	
75	5.9	Игра по упрощённым правилам баскетбола	Практический	
76	5.10	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Практический	
77	5.11	Игра по упрощённым правилам баскетбола	Практический	
78	5.12	Передача мяча двумя руками от груди	Практический	
79	5.13	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди	Практический	
80	5.14	Смена места после передачи.	Практический	
	6	Футбол.-14 часов Ученик должен знать: Техника передвижения по площадке с мячом и удары ногой, игра вратаря. Ученик должен уметь: играть в футбол.		
81	6.1	Футбол. Т/Б. Техника передвижения по площадке с мячом	Комбинированный	
82	6.2	Упражнения без мяча	Практический	
83	6.3	Изучить повороты и остановки с мячом	Практический	
84	6.4	Изучение удара внутренней стороной стопы	Практический	
85	6.5	Изучение удара внешней стороной стопы	Практический	
86	6.6	Изучить прямой удар ногой вперёд	Практический	
87	6.7	Игра по упрощённым правилам	Практический	
88	6.8	Бег спиной вперёд	Практический	
89	6.9	Бег с ускорением	Практический	
90	6.10	Ведение мяча носком ноги	Практический	
91	6.11	Удар с места с небольшого разбега	Практический	
92	6.12	Остановка катящего мяча	Практический	
93	6.13	Бег змейкой по кругу	Практический	
94	6.14	Игра в мини- футбол	практический	

	7	Лёгкая атлетика.- 8 часов Ученик должен знать: нормы бега на 60 метров, Ученик должен уметь: прыгать в длину Уметь попадать в цель, совершенствовать челночный бег		
95	7.1	Л.А. Совершенствование техники беговых упражнений. Техника безопасности.	Практический	
96	7.2	Высокий старт и стартовый разбег <u>до 30</u> метров	Практический	
97	7.3	Бег с ускорением		
98	7.4	Бег на результат 100 м.	контрольный	
99	7.5	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	Практический	
100	7.6	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега	Практический	
101	7.7	Медленный бег по пересечённой местности Мальчики-2 км, девушки-1000 м.	Практический	
102	7.8	Подвижные и спортивные игры Подведение итогов	Практический	

1. **Лёгкая атлетика-8 часов**, из них
 - Техника безопасности-1 час
 - Определение исходного уровня- 1 час
 - Занятия лёгкой атлетикой-5 часов
 - оценка техники-1 час
2. **Волейбол-14 час**, из них
 - техника безопасности- 1 час
 - изучение приёмов игры волейбола-8 часов
 - игра по упрощённым правилам-4 часа
 - контроль игры в волейбол- 1 час
3. **Гимнастика-10 часов**, из них
 - техника безопасности- 1 час
 - занятия гимнастикой-7 часов
 - контроль техники-2 часа
4. **Лыжная подготовка-14 часов**, из них
 - техника безопасности-1 час
 - занятия лыжной подготовкой-10 часов
 - контроль- 3 часа
5. **Баскетбол- 8 часов**, из них
 - техника безопасности- 1 час
 - занятие баскетболом-7 часов
6. **Футбол- 8 часов**, из них
 - Техника безопасности в игре- 1 час
 - занятия футболом- 7 часов
7. **Лёгкая атлетика- 6 часов**, из них

- занятия лёгкой атлетикой-5 часов
- подведение итогов- 1 час

Тематическое планирование разработано для 8 и 9 класса, согласно примерной программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича (Просвещение 2015 год). В программе материал делится на 2 части: базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год, за счёт увеличения сложности элементов. Для прохождения теоретических сведений выделяется время как во время урока, так и один час в триместр.

Учебник: Физическая культура, 8-9 кл. Лях В.И., Маслов М.В., М. Просвещение, 2013.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на содействие гармонических развитий личности, выработку умело использовать физические упражнения, гигиенические условия в пределах внешней среды для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

На расширение двигательного опыта, посредством овладения новыми приёмами. На дальнейшее развитие координационных способностей. На углубленное представление об основных видах спорта. На закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимыми видами спорта. На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» ученики должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Уровень развития учащихся окончивших основную школу:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;

Роль и значение занятия физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития;

Особенности функционирования основных органов и структур организма; особенности организма и проведение индивидуальных занятий;

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

Особенности форм урочных и внеурочных занятий; Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений.

Долженуметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки телосложения.

Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Соблюдать правила безопасности к профилактике травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

№ урока	№ темы	Тема	Тип урока	Примерная дата	Примечание
	1	Лёгкая атлетика. Обучающийся получит возможность выполнять технику выполнения челночного бега, технику бега на 100 метров, технику подтягивания, норматив бега на выносливость 1000 м и 3000 м			
1	1.1	Определение исходного уровня физической подготовленности (скоростные, скоростно-силовые качества и гибкость). Техника безопасности.	вводный практический		
2	1.2	Высокий и низкий старт до 60 метров	комбинированный		
3	1.3	Стартовый разгон			
4	1.4	Бег на результат на 100 метров	контрольный		
5	1.5	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут	Практический практический		
6	1.6	Бег на 3000 метров			
7	1.7	Прыжки в длину с места с 13-15 шагов			
8	1.8	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность			
	2	Волейбол. Обучающийся научится выполнять передачу мяча и отдавать распасовку мяча, правильно выполнять технику передач мяча и подачи мяча			
9	2.1	Техника безопасности. Комбинация из основных элементов техники передвижений	практический		
10	2.2	Комбинация из основных элементов техники передвижений	Практический		
11	2.3.	Варианты техники приёма и передачи мяча	практический		
12	2.4.	Варианты подач мяча	Практический		
13	2.5	Варианты нападающего удара ч/з сетку	практический		
14	2.6.	Варианты блокирования нападающих ударов	Практический		
15	2.7.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Практический Практический		
16	2.8.	Групповые тактические действия в нападении и защите	практический		
17	2.9	Командные тактические действия в нападении и защите Игра по упрощённым правилам	Практический		
18	2.10.	Оценивание подачи, игра по правилам	Практический Практический Комбинирован. Контрольный Контрольный		
19	2.11	Оценивание передач мяча в парах. Игра по правилам			
20	2.12	Оценивание нападающего удара. Игра по правилам			
21	2.13	Волейбольные эстафеты.			
22	2.14				

	3	Гимнастика. Обучающийся научится стоять на голове, на лопатках, делать мостик, выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения без предметов и с предметами, лазание по канату			
23	3.1	Формирование знаний о правилах безопасного поведения на гимнастике.	теоретический		
24	3.2	Повторение пройденного в предыдущих классах материала	комбинированный		
25	3.3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении	Комбинирован		
26	3.4	Гимнастические эстафеты	Комбинирован		
27	3.5	Лазание по канату в три приёма	Комбинирован		
28	3.6.	Общеразвивающие упражнения без предметов	практический		
29	3.7	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	Практический		
30	3.8	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	Практический		
31	3.9	Повторение ранее пройденных акробатических упражнений	контрольный		
32	3.10	Контроль: комбинация из изученных элементов	контрольный		
	4	Лыжная подготовка- Обучающийся научится ходить на лыжах дистанцию до 7 км, выполнять технику движения по склонам и местности, преодоление препятствий, улучшать тактику ходов			

33	4.1	Формирование знаний о правилах безопасного поведения на спортивной площадке, лыжне.	Теоретический		
34	4.2	Первая помощь при травмах и обморожениях	Теоретический		
35	4.3	Правила соревнований	Теоретический		
36	4.4	Лыжные эстафеты. Катание с горки	комбинирован		
37	4.5	Правила проведения самостоятельных занятий	Теоретический		
38	4.6	Прохождение дистанции до 3 км (Д), до 5 км (Ю).	Практический		
39	4.7	Лыжные эстафеты	Комбинирован		
40	4.8	Особенности физической подготовки лыжника	Теоретический		
41	4.9	Основные элементы тактики в лыжных гонках	Комбинирован		
42	4.10	Прохождение дистанции до 4 км (Д), до 7 км (Ю).	Практический		
43	4.11	Переход с одновременных ходов на попеременные	Практический		
44	4.12	Преодоление подъёмов и препятствий	Практический		
45	4.13	Контроль прохождения дистанции до 5 км (Д), до 8 км (Ю).	Контрольный		
46	4.14	Контроль прохождения дистанций	Контрольный		
	5	Баскетбол. Обучающийся научится передавать мяч, игра в парах, вести мяч, бросать в кольцо, ловить мяч, играть в баскетбол			
47	5.1	Баскетбол. Т/Б. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения	Практический		
48	5.2	Варианты ловли мяча без сопротивлением	Практический		
49	5.3	Варианты передачи мяча без сопротивлением	Практический		
50	5.4	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением противника	Практический		
51	5.5	Учебная игра	практический		
52	5.6	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 3:3 на одну корзину	Практический		
53	5.7	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	Практический		
54	5.8	Игра по правилам. Подведение итогов по баскетболу	контрольный		

	6	Футбол. Обучающийся научится техниеа передвижения по площадке с мячом, удары ногой, ведение с сопротивлением и без, играть в футбол			
55	6.1	Футбол. Техника безопасности. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений	Комбинированный		
56	6.2	Варианты ударов по мячу головой и ногой без сопротивления и с сопротивлением противника	Практический		
57	6.3	Варианты остановок мяча ногой, грудью	Практический		
58	6.4	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Практический		
59	6.5	Игра по правилам	Практический		
60	6.6	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением противника	Практический		
61	6.7	Действие против игрока без мяча и с мячом.	Практический		
62	6.8	Игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов	контрольный		
	7	Лёгкая атлетика. Обучающийся научится бегать на 100 метров, прыгать в длину, попадать в цель, бегать и прыгать.			
63	7.1	Л.А. Бег с низкого старта с ускорением. Спринтерский	Практический		
64	7.2	бег			
65	7.3.	Бег по повороту	Практический		
66	7.4.	Эстафетный бег	Практический		
67	7.5	Бег в равномерном темпе до 6 минут	контрольный		
68	7.6.	Оценка выполнения пройденных видов Подведение итогов.	практический		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Беловка муниципального района Богатовский Самарской области



« Утверждаю» от 31.08.2018

г. № 70/34-од

Директор

Соколова Г.Г./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура »
10-11 классы

Разработчик:

учитель ОБЖ

Челноков Николай Александрович

с. Беловка

Тематическое планирование разработано для 10 и 11 классов составлена согласно примерной программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича (Просвещение 2015 год). В программе материал делится на 2 части: базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год, за счёт увеличения сложности элементов. Для прохождения теоретических сведений выделяется время как во время урока, так и один час в триместр.

Учебник: Физическая культура, 10-11 кл. Лях В.И. - М. Просвещение, 2013.

1. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни.
2. Воспитание двигательных способностей.
3. Физическое совершенство как необходимое условие готовности к самостоятельной жизни.
4. Дальнейшее развитие кондиционных способностей.
5. Закрепление потребности к регулярным занятиям.
6. Дальнейшее развитие психологических процессов.

Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» в начальном и среднем звене программы включает в себя знания и практический материал о навыках самостоятельных и групповых занятий. Программой предусмотрены знания о «малых» формах физической культуры, подвижных спортивных играх, а также знания о проведении игр-забав, игр-аттракционов, игр-эстафет, спортивных конкурсов, спортивных викторин и спортивных развлечений.

Раздел «Физическое совершенство как необходимое условие готовности» для учащихся 10-11 классов включает рекомендации по методике и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями; предлагаются программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; на начальном этапе оздоровительной тренировки включены тесты для определения социально-физической и психической готовности учащихся к самостоятельной жизни.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Выпускник должен научиться:

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;

Роль и значение занятия физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития;
Особенности функционирования основных органов и структур организма; особенности организма и проведение индивидуальных занятий;
Особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
Особенности форм урочных и внеурочных занятий; Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений.

Соблюдать правила

Личной гигиены; Организация проведения самостоятельных форм занятий физической культурой; культуры поведения во время коллективных занятий и соревнований; Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Экипировки и использования спортивного инвентаря

Программа состоит из двух частей:

1. Базовая подготовка
2. Вариативная подготовка.

Двигательная подготовка состоит из разделов:

Легкая атлетика.

Гимнастика.

Лыжная подготовка

Баскетбол.

Волейбол.

футбол

10 класс – 102 часа: **легкая атлетика – 17ч.,**

Из них контрольный-4 часа;

-практический-12 часов;

-техника безопасности-1 час

волейбол – 16ч.

Из них:-техника безопасности-1 час;

-контрольных-3 часа;

- практических-12 часов;

гимнастика – 17ч

Из них:-техника безопасности- 1 час;

-контрольный- 5 часов;

- практика-11 часов.

лыжная подготовка- 18 ч

из них:- техника безопасности- 1 час;

- контрольный-2 часа;
- практика-15 часов.

баскетбол-21 ч

- из них:- техника безопасности- 1 час;
- контрольный-4 часа;
- практика-9 часов.

футбол-11ч.

- из них:- техника безопасности- 1 час;
- контрольный-1 час;
- практика-9 часов.

11класс – 102 часа: легкая атлетика – 21ч.,

- Из них контрольный-4 часа;
- практический-16 часов;
- техника безопасности-1 час.

гимнастика – 27ч

- Из них:-техника безопасности- 1 час;
- контрольный- 3 часа;
- практика-23 часа.

лыжная подготовка- 15 ч

- из них:- техника безопасности- 1 час;
- контрольный-1 чаа;
- практика-13 часов.

баскетбол-21 ч

- из них:- техника безопасности- 1 час;
- контрольный-4 часа;
- практика-9 часов.

футбол-11ч.

- из них:- техника безопасности- 1 час;
- контрольный-1 час;

- практика-9 часов.

Обучающиеся должны уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки телосложения.
3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
5. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
6. Соблюдать правила безопасности к профилактике травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
7. Пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Должны демонстрировать:

Физические способности:

Скоростные: бег на 60 метров

Силовые: лазание по канату

прыжки в длину с места

поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.

К выносливости: кроссовый бег на 2 км.

К координации: выполнение 6-ти кувырков

броски малого мяча в стандартную мишень.

челночный бег. Программа составлена на основе программы по физической культуре под редакцией В.И. Ляха. с

изменениями и соответствует тематическому планированию.

10 класс

№ урока	№ темы	Тема	Тип урока	Примерная дата	примечание
	1	Лёгкая атлетика. Обучающийся научится технике выполнения челночного бега, технику бега на 100 метров, выполнять технику бега на 100 метров, технике подтягивания, нормативам бега на выносливость и самому бегу на выносливость.			
1	1.1	Вводный. Техника безопасности.Определение исходного уровня физической подготовленности (скоростные, скоростно-силовые качества и гибкость)	вводный практический		
2	1.2	Низкий старт. Стартовый разгон.	Комбинирован теоретический		
3	1.3	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафеты.			
4	1.4	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	комплексный		
5	1.5	Низкий старт 30 м.	Практический		
6	1.6	Бег на результат 100 м	Контрольный		
7	1.7	Прыжок в длину способом прогнувшись.	Практический		
8	1.8	Отталкивание. Челночный бег 3х10 м.	Практический		
9	1.9	Прыжок в длину с разбега.	Контрольный		
10	1.10	Метание гранаты из разных положений.	Практический		
11	1.11	Челночный бег.	Практический		
12	1.12	Метание гранаты на дальность с разбега.	Контрольный		
13	1.13	Метание гранаты. Опрос по теории.	Практический		
14	1.14	Бег 20 минут. Преодоление препятствий.	Практический		
15	1.15	Бег 1000 м	Комплексный		
16	1.16	Развитие выносливости. Бег до 2000 м.	Практический		
17	1.17	Правила соревнований по кроссу.	Комплексный		
18	1.18	Бег до 3000 м (2000м –д.)	Комплексный		
19	1.19	Бег на результат 3000 м (2000 д.)	Контрольный		
20	1.20	Специальные беговые упражнения.	Практический		
21	1.21	Развитие выносливости	комплексный		

	2	Гимнастика.- Обучающийся научится технике стоек на голове, на лопатках, делать гимнастические и выполнять строевые упражнения			
22	2.1	Гимнастика. Техника безопасности.	практический		
23	2.2	Гимнастика. Подтягивание на перекладине	Контрольный		
24	2.3.	Соблюдение безопасности. Развитие силы.	теоретический		
25	2.4.	Гимнастика. Упражнения на бревне.	Практический		
26	2.5	Гимнастика. Упражнения на бревне.	практический		
27	2.6.	Упражнения на гимнастической скамейке.	Практический		
28	2.7.	Гимнастика. Лазание по канату.	Практический		
29	2.8	Гимнастика. Лазание по канату	Контрольный		
30	2.9.	Техника безопасности при владении атлетическим единоборствами	теоретический		
31	2.10	Гимнастика. Развитие силы.	Практический		
32	2.11.	Гимнастика. Работа с турником.	Практический		
33	2.12	Совершенствование лазания по гимн. стенке.	теоретический		
34	2.13	Гимнастика. Лазание по стенке.	Комбинирован		
35	2.14	Гимнастика. Работа с гимнаст. скамейкой.	практический.		
36	2.15	Оздоровительная ходьба.	теоретический		
37	2.16	Гимнастика. Кувырок вперёд. Стойка на голове.	практический.		
38	2.17	Гимнастика. Стойка на голове и руках.	практический.		
39	2.18	Оздоровительный бег. Кувырки.	Комбинирован.		
40	2.19	Гимнастика. Развитие координации.	практический.		
41	2.20	Гимнастика. Кувырки назад.	практический.		
42	2.21	Комплекс обще-развивающих упражнений	практический.		
43	2.22	Комбинированные кувырки и прыжки.	практический.		
44	2.23	Гимнастика. Развитие гибкости.	практический.		
45	2.24	Развитие координации движения	практический.		
46	2.25	Гимнастика. Контроль гибкости	контрольный		
47	2.26	Гимнастика. Строевые упражнения.	практический.		
48	2.27	Гимнастика. Строевые упражнения	комплексный		

	3	Лыжная подготовка. Обучающийся научится ходить на лыжах, двигаться по склонам местности, преодолевать препятствия и проходить дистанцию до 8 км.			
49	4.1	Формирование знаний о правилах безопасного поведения на спортивной площадке, лыжне.	теоретический		
50	4.2	Прохождение дистанции до 5 км	практический		
51	4.3	Лыжная эстафета	практический		
52	4.4	Особенности физической подготовки лыжника	комбинирован		
53	4.5	Основные элементы тактики	Теоретический		
54	4.6	Прохождение дистанции до 4 км (Д), 6 км (Ю).	Практический		
55	4.7	Переход с одновременных ходов на переменные	Комбинирован		
56	4.8	Преодоление подъёмов и препятствий	практический		
57	4.9	Прохождение дистанции от 5 км (Д), 7 км (Ю).	Комбинирован		
58	4.10	Переход с хода на ход в зависимости от лыжни	Практический		
59	4.11	Элементы тактики лыжных гонок	Практический		
60	4.12	Прохождение дистанции до 5 км (Д), 8 км (Ю).	Практический		
61	4.13	Зачёт по бегу	Контрольный		
62	4.14	Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование	комбинирован		
63	4.15	Игры и эстафеты на лыжах. Подведение итогов	комбинирован		
	4	Баскетбол. Выпускник научится передачам мяча, игра в парах, ведению мяча , броски в кольцо, ловле мяча, комбинация приёмов и совершенствование навыков игры в баскетбол.			
64	5.1	Баскетбол. Т/Б. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения	Практический		
65	5.2	Варианты ловли мяча без сопротивления	Практический		
66	5.3	Варианты передачи мяча без сопротивлением	Практический		
67	5.4	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением противника	Практический		
68	5.5	Учебная игра	практический		

69	5.6	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 на одну корзину	Практический		
70	5.7	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите ч/з «заслон»	Практический		
71	5.8	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка)	Практический		
72	5.9	Учебная игра	Контрольный		
73	5.10	Варианты ведения без сопротивления	Практический		
74	5.11	Варианты ведения с сопротивлением противника	Практический		
75	5.12	Варианты бросков в кольцо без сопротивления	Практический		
76	5.13	Варианты бросков в кольцо с сопротивлением защитника	Практический		
77	5.14	Учебная игра	Практический		
78	5.15	Контроль бросков мяча в кольцо	Практический		
79	5.16	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание)	Практический		
80	5.17	Действие против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание)	Практический		
81	5.18	Игра по правилам	Практический		
82	5.19	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений	Практический		
83	5.20	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	Практический		
84	5.21	Игра по правилам. Подведение итогов по баскетболу	Практический		
	5	Футбол. Выпускник научится технике передвижения по площадке с мячом, удары ногой, индивидуальные тактические действия игры в футбол.	контрольный		

85	6.1	Футбол. Т/Б. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений	Комбинированный		
86	6.2	Варианты ударов по мячу головой и ногой без сопротивления и с сопротивлением противника	Практический		
87	6.3	Варианты остановок мяча ногой, грудью	Практический		
88	6.4	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Практический		
89	6.5	Игра по правилам	Практический		
90	6.6	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением противника	Практический		
91	6.7	Действие против игрока без мяча и с мячом.	Практический		
92	6.8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	Практический		
93	6.9	Индивидуальные тактические действия в нападении	Практический		
94	6.10	Перехват мяча	Практический		
95	6.11	Игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов	контрольный		
	6	Лёгкая атлетика. Выпускник научится нормам бега на 100 метров, умению прыгать в длину, высоту, попадать в мишень, бросать на дальность, выполнять нормы ГТО.			
96	7.1	Л.А. Бег по повороту. Спринтерский бег	Практический		
97	7.2	Бег по повороту	Практический		
98	7.3.	Эстафетный бег	Практический		
99	7.4.	Бег в равномерном темпе до 6 минут	контрольный		
100	7.5	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту с разбега	Практический		
101	7.6	Метание малого мяча на дальность в цель	контрольный.		
102	7.7.	Оценка выполнения пройденных видов Подведение итогов.	практический		

11 класс

№ урока	№ темы	Тема	Тип урока	Примерная дата	примечание
	1	Лёгкая атлетика. Обучающийся научится технике выполнения челночного бега, технику бега на 100 метров, выполнять технику бега на 100 метров, технике подтягивания, нормативам бега на выносливость и самому бегу на выносливость.			
1	1.1	Вводный. Техника безопасности.Определение исходного уровня физической подготовленности (скоростные, скоростно-силовые качества и гибкость)	вводный практический		
2	1.2	Низкий старт. Стартовый разгон.	Комбинирован теоретический		
3	1.3	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафеты.			
4	1.4	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	комплексный		
5	1.5	Низкий старт 30 м.	Практический		
6	1.6	Бег на результат 100 м	Контрольный		
7	1.7	Прыжок в длину способом прогнувшись.	Практический		
8	1.8	Отталкивание. Челночный бег 3x10 м.	Практический		
9	1.9	Прыжок в длину с разбега.	Контрольный		
10	1.10	Метание гранаты из разных положений.	Практический		
11	1.11	Челночный бег.	Практический		
12	1.12	Метание гранаты на дальность с разбега.	Контрольный		
13	1.13	Метание гранаты. Опрос по теории.	Практический		
14	1.14	Бег 20 минут. Преодоление препятствий.	Практический		
15	1.15	Бег 1000 м	Комплексный		
16	1.16	Развитие выносливости. Бег до 2000 м.	Практический		
17	1.17	Правила соревнований по кроссу.	Комплексный		
18	1.18	Бег до 3000 м (2000м –д.)	Комплексный		
19	1.19	Бег на результат 3000 м (2000 д.)	Контрольный		
20	1.20	Специальные беговые упражнения.	Практический		
21	1.21	Развитие выносливости	комплексный		
	2	Гимнастика.- Обучающийся научится технике стойек на голове, на лопатках, делать гимнастические и выполнятьстроевые упражнения			
22	2.1	Гимнастика. Техника безопасности.	практический		

23	2.2	Гимнастика. Подтягивание на перекладине	Контрольный		
24	2.3.	Соблюдение безопасности. Развитие силы.	теоретический		
25	2.4.	Гимнастика. Упражнения на бревне.	Практический		
26	2.5	Гимнастика. Упражнения на бревне.	практический		
27	2.6.	Упражнения на гимнастической скамейке.	Практический		
28	2.7.	Гимнастика. Лазание по канату.	Практический		
29	2.8	Гимнастика. Лазание по канату	Контрольный		
30	2.9.	Техника безопасности при владении атлетическим единоборствами	теоретический		
31	2.10	Гимнастика. Развитие силы.	Практический		
32	2.11.	Гимнастика. Работа с турником.	Практический		
33	2.12	Совершенствование лазания по гимн. стенке.	теоретический		
34	2.13	Гимнастика. Лазание по стенке.	Комбинирован		
35	2.14	Гимнастика. Работа с гимнаст. скамейкой.	практический.		
36	2.15	Оздоровительная ходьба.	теоретический		
37	2.16	Гимнастика. Кувырок вперёд. Стойка на голове.	практический.		
38	2.17	Гимнастика. Стойка на голове и руках.	практический.		
39	2.18	Оздоровительный бег. Кувырки.	Комбинирован.		
40	2.19	Гимнастика. Развитие координации.	практический.		
41	2.20	Гимнастика. Кувырки назад.	практический.		
42	2.21	Комплекс обще-развивающих упражнений	практический.		
43	2.22	Комбинированные кувырки и прыжки.	практический.		
44	2.23	Гимнастика. Развитие гибкости.	практический.		
45	2.24	Развитие координации движения	практический.		
46	2.25	Гимнастика. Контроль гибкости	контрольный		
47	2.26	Гимнастика. Строевые упражнения.	практический.		
48	2.27	Гимнастика. Строевые упражнения	комплексный		
	3	Лыжная подготовка. Обучающийся научится ходить на лыжах, двигаться по склонам местности, преодолевать препятствия и проходить дистанцию до 8 км.			
49	4.1	Формирование знаний о правилах безопасного поведения на спортивной площадке, лыжне.	теоретический		

50	4.2	Прохождение дистанции до 5 км	практический		
51	4.3	Лыжная эстафета	практический		
52	4.4	Особенности физической подготовки лыжника	комбинирован		
53	4.5	Основные элементы тактики	Теоретический		
54	4.6	Прохождение дистанции до 4 км (Д), 6 км (Ю).	Практический		
55	4.7	Переход с одновременных ходов на переменные	Комбинирован		
56	4.8	Преодоление подъёмов и препятствий	практический		
57	4.9	Прохождение дистанции от 5 км (Д), 7 км (Ю).	Комбинирован		
58	4.10	Переход с хода на ход в зависимости от лыжни	Практический		
59	4.11	Элементы тактики лыжных гонок	Практический		
60	4.12	Прохождение дистанции до 5 км (Д), 8 км (Ю).	Практический		
61	4.13	Зачёт по бегу	Контрольный		
62	4.14	Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование	комбинирован		
63	4.15	Игры и эстафеты на лыжах. Подведение итогов	комбинирован		
	4	Баскетбол. Выпускник научится передачам мяча, игра в парах, ведению мяча , броски в кольцо, ловле мяча, комбинация приёмов и совершенствование навыков игры в баскетбол.			
64	5.1	Баскетбол. Т/Б. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения	Практический		
65	5.2	Варианты ловли мяча без сопротивления	Практический		
66	5.3	Варианты передачи мяча без сопротивлением	Практический		
67	5.4	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением противника	Практический		
68	5.5	Учебная игра	практический		

69	5.6	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 на одну корзину	Практический		
70	5.7	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите ч/з «заслон»	Практический		
71	5.8	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка)	Практический		
72	5.9	Учебная игра	Контрольный		
73	5.10	Варианты ведения без сопротивления	Практический		
74	5.11	Варианты ведения с сопротивлением противника	Практический		
75	5.12	Варианты бросков в кольцо без сопротивления	Практический		
76	5.13	Варианты бросков в кольцо с сопротивлением защитника	Практический		
77	5.14	Учебная игра	Практический		
78	5.15	Контроль бросков мяча в кольцо	Практический		
79	5.16	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание)	Практический		
80	5.17	Действие против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание)	Практический		
81	5.18	Игра по правилам	Практический		
82	5.19	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений	Практический		
83	5.20	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	Практический		
84	5.21	Игра по правилам. Подведение итогов по баскетболу	Практический		
			контрольный		
	5	Футбол. Выпускник научится технике передвижения по площадке с мячом, удары ногой, индивидуальные тактические действия игры в футбол.			

85	6.1	Футбол. Т/Б. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений	Комбинированный		
86	6.2	Варианты ударов по мячу головой и ногой без сопротивления и с сопротивлением противника	Практический		
87	6.3	Варианты остановок мяча ногой, грудью	Практический		
88	6.4	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Практический		
89	6.5	Игра по правилам	Практический		
90	6.6	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением противника	Практический		
91	6.7	Действие против игрока без мяча и с мячом.	Практический		
92	6.8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	Практический		
93	6.9	Индивидуальные тактические действия в нападении	Практический		
94	6.10	Перехват мяча	Практический		
95	6.11	Игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов	контрольный		
	6	Лёгкая атлетика. Выпускник научится нормам бега на 100 метров, умению прыгать в длину, высоту, попадать в мишень, бросать на дальность, выполнять нормы ГТО.			
96	7.1	Л.А. Бег по повороту. Спринтерский бег	Практический		
97	7.2	Бег по повороту	Практический		
98	7.3.	Эстафетный бег	Практический		
99	7.4.	Бег в равномерном темпе до 6 минут	контрольный		
100	7.5	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту с разбега	Практический		
101	7.6	Метание малого мяча на дальность в цель	контрольный.		
102	7.7.	Оценка выполнения пройденных видов Подведение итогов.	практический		

