

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №86» городского округа Самара

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей
физической культуры, технологии
и ОБЖ

Председатель МО

 Н.А.Щукина
Протокол № 1
«29» августа 2016 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 И.Ю.Мягель
«30» августа 2016 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ Школы № 86
г.о. Самара

В.Г.Алексеев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

Уровень программы основное общее образование 5 – 9 класс

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха, М.Я. Виленского «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций - М.: Просвещение, 2016г.

Учебники:

Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразов. организаций,/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкина и др.; М.: Просвещение, 2015г.

Физическая культура. 8 - 9 классы: учеб. для общеобразов. организаций,/ В.И. Лях; М.: Просвещение, 2015г.

Составители программы:

Н.А. Щукина, учитель физической культуры высшей категории,
О.А. Каданцева, учитель физической культуры высшей категории

Самара, 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577;
4. Письмо Роспотребнадзора №01/476-16-24 от 19.01.2016 "О внедрении санитарных норм и правил".
5. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
6. Учебный план МБОУ Школы № 86 г.о. Самара.
7. ООП ООО МБОУ Школы № 86 г.о. Самара.

Целью школьного физического воспитания 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.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место учебного предмета

«Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на 5 лет обучения из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 класс. Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 час, в 9 классе – 102 час.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В связи с материально-технической базой школы упражнения и комбинации на гимнастических снарядах, опорные прыжки, футбол, элементы единоборств (5 – 9 классах) и лыжная подготовка (6 – 9 классы) - заменены на разделы «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)», «Основы знаний» и «Кроссовая подготовка».

Общая характеристика учебного предмета

«Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые

двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- умение владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем;
- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

5 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 6 часов

История физической культуры. 2 часа

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). 2 часа

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Физическое развитие человека.

Физическая культура. 2 часа

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 96 часов

Гимнастика с основами акробатики. 14 часов

Организующие команды и приемы. Кувырки. Стойки. Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика. 21 час

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжная подготовка. 16 часов

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. 45 часов

Баскетбол. 22 часа

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча.

Ведение мяча. Броски мяча. Игра по правилам.

Волейбол. 23 часа

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Приём и передача мяча.

Нижняя прямая подача. Тактика игры. Игра по правилам.

6 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 4 часа

История физической культуры. 2 часа

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия). 1 час

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура. 1 час

Закаливание организма.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 98 часов

Гимнастика с основами акробатики. 14 часов

Организующие команды и приемы. Кувырки. Стойки.
Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика. 24 часа.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. 36 часов

Баскетбол. 18 часов

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча.
Ведение мяча. Броски мяча. Игра по правилам.

Волейбол. 18 часов

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Приём и передача мяча.
Нижняя прямая подача Игра по правилам.

Подвижные игры. 24 часа

Подвижные игры с элементами баскетбола. 11 часов

Подвижные игры с элементами волейбола. 13 часов

7 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. 24 часа

История физической культуры. 6 часов

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийские принципы, правила, традиции, символика.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). 9 часов

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Физическая культура. 9 часов

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 78 часов

Гимнастика. 12 часов

Организующие команды и приемы. Кувырки. Стойки.

Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика. 20 часов

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. 36 часов

Баскетбол. 18 часов

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча с места и в движении. Быстрый прорыв. Игра по правилам.

Волейбол. 18 часов

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Приём и передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Игра по правилам.

Кроссовая подготовка. 10 часов.

Беговые упражнения.

8 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. 13 часов

История физической культуры. 3 часа

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическая культура (основные понятия). 5 часов

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Развитие физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура. 5 часов

Закаливание организма. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Объективные и субъективные приёмы самоконтроля.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 89 часов

Гимнастика. 12 часов

Организующие команды и приемы. Кувырки. Стойки. Мост. Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика. 20 часов

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. 52 часа

Баскетбол. 26 часов

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча с изменением движения и скорости. Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча. Тактика игры. Игра по правилам.

Волейбол. 26 часов

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Приём и передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра по правилам.

Кроссовая подготовка. 5 часов

Беговые упражнения.

9 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. 12 часов

История физической культуры. 4 часа.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Характеристика видов спорта,

входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Знаменитые футболисты России.

Физическая культура (основные понятия). 4 часа.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Тестирование физической подготовленности.

Физическая культура. 4 часа.

Основные упражнения для развития физических качеств силы, выносливости, гибкости и координации. Тестирование физической подготовленности. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 90 часов

Гимнастика. 12 часов.

Организующие команды и приемы. Кувырки. Стойки. Мост. Стойка на голове и руках. Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика. 20 часов.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. 48 часов.

Баскетбол. 24 часа.

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча с изменением движения и скорости. Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча. Тактика игры. Игра по правилам.

Ведение мяча. Броски мяча Игра по правилам.

Волейбол. 24 часа.

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Приём и передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра по правилам.

Приём и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра по правилам.

Кроссовая подготовка. 10 часов

Беговые упражнения.

Тематическое планирование, 5 класс

Название темы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	- 6 ч
История физической культуры	2 ч
Физическая культура человека	2 ч
Физическая культура (основные понятия)	2 ч
Физическое совершенствование	- 96 ч
Легкая атлетика	21 ч
Гимнастика с элементами акробатики	14 ч
Спортивные игры (баскетбол)	22 ч
Спортивные игры (волейбол)	23 ч
Лыжная подготовка	16 ч
Итого:	102 ч

Тематическое планирование, 6 класс

Название темы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	- 4 ч
История физической культуры	2 ч
Физическая культура человека	1 ч
Физическая культура (основные понятия)	1 ч
Физическое совершенствование	- 98 ч
Легкая атлетика	24 ч
Гимнастика с элементами акробатики	14 ч
Спортивные игры (баскетбол)	18 ч
Спортивные игры (волейбол)	18 ч
Подвижные игры с элементами баскетбола	11 ч
Подвижные игры с элементами волейбола	13 ч
Итого:	102 ч

Тематическое планирование, 7 класс

Название темы	Количество часов
Основы знаний - 24 ч	
История физической культуры	6 ч
Физическая культура человека	9 ч
Физическая культура (основные понятия)	9 ч
Физическое совершенствование - 78 ч	
Легкая атлетика	20 ч
Гимнастика	12 ч
Баскетбол	18 ч
Волейбол	18 ч
Кроссовая подготовка	10 ч
Итого:	102 ч

Тематическое планирование, 8 класс

Название темы	Количество часов
Основы знаний - 13 ч	
История физической культуры	3 ч
Физическая культура человека	5 ч
Физическая культура (основные понятия)	5 ч
Физическое совершенствование - 89 ч	
Легкая атлетика	20 ч
Гимнастика	12 ч
Баскетбол	26 ч
Волейбол	26 ч
Кроссовая подготовка	5 ч
Итого:	102 ч

Подвижные игры. 24 часа

Подвижные игры с элементами баскетбола. 11 часов

Подвижные игры с элементами волейбола. 13 часов

7 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. 24 часа

История физической культуры. 6 часов

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийские принципы, правила, традиции, символика.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). 9 часов

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Физическая культура. 9 часов

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 78 часов

Гимнастика. 12 часов

Организующие команды и приемы. Кувырки. Стойки.
Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика. 20 часов

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. 36 часов

Баскетбол. 18 часов

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча.
Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча с места и
в движении. Быстрый прорыв. Игра по правилам.

Волейбол. 18 часов

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Приём и передача мяча
через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Игра по
правилам.

Кроссовая подготовка. 10 часов.

Беговые упражнения.

8 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 13 часов

История физической культуры. 3 часа

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и
олимпийского движения.

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

Физическая культура (основные понятия). 5 часов

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с
укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и
её основные показатели. Развитие физических качеств. Здоровье и здоровый
образ жизни.

Физическая культура. 5 часов

Закаливание организма. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Объективные и субъективные приёмы самоконтроля.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 89 часов

Гимнастика с основами акробатики. 12 часов

Организующие команды и приемы. Кувырки. Стойки. Мост. Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика. 20 часов

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. 52 часа

Баскетбол. 26 часов

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча с изменением движения и скорости. Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча. Тактика игры. Игра по правилам.

Волейбол. 26 часов

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Приём и передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра по правилам.

Кроссовая подготовка. 5 часов

Беговые упражнения.

9 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 12 часов

История физической культуры. 4 часа.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Знаменитые футболисты России.

Физическая культура (основные понятия). 4 часа.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Тестирование физической подготовленности.

Физическая культура. 4 часа.

Основные упражнения для развития физических качеств силы, выносливости, гибкости и координации. Тестирование физической подготовленности. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 90 часов

Гимнастика. 12 часов.

Организующие команды и приемы. Кувырки. Стойки. Мост. Стойка на голове и руках. Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика. 20 часов.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. 48 часов.

Баскетбол. 24 часа.

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча с изменением движения и скорости. Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча. Тактика игры. Игра по правилам.

Ведение мяча. Броски мяча Игра по правилам.

Волейбол. 24 часа.

Стойки, передвижения, остановки, повороты. Приём и передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра по правилам.

Приём и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра по правилам.

Кроссовая подготовка. 10 часов

Беговые упражнения.

Тематическое планирование, 5 класс

Название темы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	- 6 ч
История физической культуры	2 ч
Физическая культура человека	2 ч
Физическая культура (основные понятия)	2 ч
Физическое совершенствование	- 96 ч
Легкая атлетика	21 ч
Гимнастика с элементами акробатики	14 ч
Спортивные игры (баскетбол)	22 ч
Спортивные игры (волейбол)	23 ч
Лыжная подготовка	16 ч
Итого:	102 ч

Тематическое планирование, 6 класс

Название темы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	- 4 ч
История физической культуры	2 ч
Физическая культура человека	1 ч
Физическая культура (основные понятия)	1 ч
Физическое совершенствование	- 98 ч
Легкая атлетика	24 ч
Гимнастика с элементами акробатики	14 ч
Спортивные игры (баскетбол)	18 ч
Спортивные игры (волейбол)	18 ч
Подвижные игры с элементами баскетбола	11 ч
Подвижные игры с элементами волейбола	13 ч
Итого:	102 ч

Тематическое планирование, 7 класс

Название темы	Количество часов
Основы знаний - 24 ч	
История физической культуры	6 ч
Физическая культура человека	9 ч
Физическая культура (основные понятия)	9 ч
Физическое совершенствование - 78 ч	
Легкая атлетика	20 ч
Гимнастика	12 ч
Баскетбол	18 ч
Волейбол	18 ч
Кроссовая подготовка	10 ч
Итого:	102 ч

Тематическое планирование, 8 класс

Название темы	Количество часов
Основы знаний - 13 ч	
История физической культуры	3 ч
Физическая культура человека	5 ч
Физическая культура (основные понятия)	5 ч
Физическое совершенствование - 89 ч	
Легкая атлетика	20 ч
Гимнастика	12 ч
Баскетбол	26 ч
Волейбол	26 ч
Кроссовая подготовка	5 ч
Итого:	102 ч

Тематическое планирование, 9 класс

Название темы	Количество часов
Основы знаний - 12 ч	
История физической культуры	4 ч
Физическая культура человека	4 ч
Физическая культура (основные понятия)	4 ч
Физическое совершенствование - 90 ч	
Легкая атлетика	20 ч
Гимнастика	12 ч
Баскетбол	24 ч
Волейбол	24 ч
Кроссовая подготовка	10 ч
Итого:	102 ч