

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Октябрьский муниципального района Кинельский Самарской области имени дважды Героя Советского Союза А.И. Колдунова (ГБОУ СОШ пос. Октябрьский)

Адрес: 446432, Самарская область, Кинельский район, пос. Октябрьский, ул. Школьная, д.1; т. 89277172743; e-mail: moy_oktybr@mail.ru

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
Руководитель МО

Ля *Стенькина Е.П.*
протокол № 7
«30» 08 2019г.

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР
ГБОУ СОШ пос. Октябрьский

Подольяк А.П. Подольяк
«30» 08 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ пос.
Октябрьский

С.А. Камендровская
«30» 08 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Уровень программы
основное общее образование
5-9 классы**

Программа: В.И. Лях «Физическая культура» М.: Просвещение

Предметная линия учебников: В.И. Лях «Физическая культура» М.: Просвещение 2015г.

Составитель: Стенькина Е.П.

Обсуждено
на педагогическом совете школы
протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

пос. Октябрьский 2019г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах являются:

1) Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3) формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

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

5) 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 нем взаимопонимания; освоение исследовательской, творческой и других видов деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7) 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;

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

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

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» является освоение обучающимися межпредметных понятий и формирование следующих универсальных учебных действий.

а) Регулятивные УУД:

1. умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять

4. контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

5. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

6. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

б) Познавательные УУД:

1. 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;

2. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

3. смысловое чтение;

4. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

5. развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

в) Коммуникативные УУД:

1. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

2. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью,

монологической контекстной речью. Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

2. Содержание учебного предмета, курса.

2.1. Согласно программе на изучение физической культуры отводится

5 класс - 102 ч.

6 класс - 102 ч.

7 класс - 102 ч.

8 класс - 102 ч.

9 класс - 102 ч.

Итого 510 ч.

В ГБОУ СОШ пос. Октябрьский в учебном плане выделяется

5 класс - 102 ч.

6 класс - 102 ч.

7 класс - 102 ч.

8 класс - 102 ч.

9 класс - 102 ч.

Итого 510 часов

2.2 Основное содержание тем (по классам)

5 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формировании положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки.

Самоконтроль.

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики:

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Легкая атлетика:

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка:

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

6 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями

профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формировании положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки.

Самоконтроль.

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Гимнастика с элементами акробатики: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика:

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Лыжная подготовка: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

7 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика

видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки.

Самоконтроль.

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики:

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика:

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка:

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

8 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формировании положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки. Самоконтроль.

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила 12 игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики:

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Легкая атлетика:

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка:

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

9 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и 13 долголетия. Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формировании положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки. Самоконтроль.

Баскетбол:

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание

нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол:

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Гимнастика с элементами акробатики: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика:

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка:

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

2.3. Таблица тем по классам с указанием количества часов

5 класс

№	Раздел	5 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	21
3	Волейбол	21
4	Гимнастика с основами акробатики	18
5	Лыжные гонки	18
6	Баскетбол	24
	Итого	102

6 класс

№	Раздел	5 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	21
3	Волейбол	21
4	Гимнастика с основами акробатики	18
5	Лыжные гонки	18
6	Баскетбол	24
	Итого	102

7 класс

№	Раздел	5 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	21
3	Волейбол	21
4	Гимнастика с основами акробатики	18
5	Лыжные гонки	18
6	Баскетбол	24
	Итого	102

8 класс

№	Раздел	5 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	21
3	Волейбол	21
4	Гимнастика с основами акробатики	18
5	Лыжные гонки	18
6	Баскетбол	24
	Итого	102

9 класс

№	Раздел	5 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	21
3	Волейбол	21
4	Гимнастика с основами акробатики	18
5	Лыжные гонки	18
6	Баскетбол	24
	Итого	102

2.4. Таблица работ контролирующего характера с указанием количества часов

Классы	Контрольные работы	Проверочные работы	Административные работы	Диагностические работы	Зачеты
5					12
6					12
7					12
8					12
9					13