

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5-9 классы

(в редакции приказа № 195 от 22.06.2016 г.)

2016 г.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 г. № 1897) и является структурным компонентом Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 19» (Приказ №200 от 02.09.2013г.) с учетом Примерной программы по физической культуре.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные:

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

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

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

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

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

6) 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; **ЛР 6**

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

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

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

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

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

Метапредметные:

5 класс.

- 1) Овладение основами самоконтроля и самооценки; **МР 1**
- 2) Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 2**
- 3) Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 3**

6 класс.

- 4) Умение проводить мониторинг собственного физического состояния; **МР 4**
- 5) Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 5**
- 6) Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 6**

7 класс.

- 7) Умение производить анализ собственных умений; **МР 7**
- 8) Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 8**
- 9) Умение распределять роли и функции в совместной деятельности; **МР 9**
- 10) Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 10**

8 класс.

- 11) Умение выявлять слабые места в развитии; **МР 11**
- 12) Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 12**
- 13) Умение осуществлять взаимный контроль; **МР 13**
- 14) Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 14**

9 класс.

- 15) Умение ставить цели и задачи исходя из потребностей (склонностей); **МР 15**
- 16) Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 16**
- 17) Умение подбирать инструментарий для достижения целей; **МР 17**
- 18) Умение контролировать свои действия в процессе достижения достижения результата; **МР 18**
- 19) Умение оценивать собственное поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов в совместную деятельность; **МР 19**
- 20) Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 20**

Предметные:

5 класс.

- 1) Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 1**
- 2) Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР 2**
- 3) Разучивание этнокультурных и подвижных игр; **ПР 3**
- 4) Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР 4**
- 5) Умение проводить физкультминутки в течение дня; **ПР 5**

6 класс.

- 6) Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 6**
- 7) Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР 7**
- 8) Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР 8**
- 9) Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР 9**
- 10) Умение проводить общеразвивающие упражнения согласно теме урока; **ПР 10**

7 класс.

- 11) Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 11**
- 12) Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР 12**
- 13) Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР 13**
- 14) Умение применять правила охраны труда при выполнении физических упражнений; **ПР 14**
- 15) Умение подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме урока; **ПР 15**
- 16) Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР 16**

8 класс.

- 17) Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 17**
- 18) Умение расширять двигательную активность за счет физических упражнений из базовых видов спорта; **ПР 18**
- 19) Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР 19**
- 20) Умение применять правила охраны труда школьника; **ПР 20**
- 21) Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений; **ПР 21**
- 22) Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР 22**

9 класс.

- 23) Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 23**
- 24) Умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; **ПР 24**
- 25) Умение применять физические упражнения из базовых видов спорта, в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; **ПР 25**
- 26) Умение самостоятельно организовывать этнокультурные, подвижные и спортивные игры; **ПР 26**
- 27) Умение применять правила охраны труда школьника; **ПР 27**
- 28) Умение формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений; **ПР 28**
- 29) Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР 29**

2. Содержание учебного предмета по «Физической культуре»

Гимнастика с основами акробатики

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<i>Строевые упражнения</i>		
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	
6	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	
7	Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».	
8	Выполнение команды: «Прямо», повороты в движении направо и налево.	
9	Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	
<i>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении</i>		
5-9	Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	
Висы и упоры		
5	Юноши: на перекладине висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девушки: на перекладине смешанные висы, подтягивание в висе лежа.	Юноши: Упражнения на низкой и средней перекладине: махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.
6	Юноши: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе. Девушки: подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.	Юноши: Упражнения на невысокой перекладине подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
7	Юноши: подъем переворот в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе махом назад и соскок, подтягивание в висе. Девушки: подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.	Юноши: Упражнения на невысокой перекладине подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
8	Юноши: подъем завесом (вне), вис на подколениках опускание через стойку на	Юноши: Упражнения на перекладине: из

	руках в упор присев, подтягивание в висе. Девушки: подтягивание в висе лежа.	размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.
9	Юноши: из стойки спиной к перекладине вис, стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Девушки: подтягивание в висе лежа	Юноши: подъем переворот в упор махом и силой, подтягивание в висе. Гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
Опорные прыжки		
5	Прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (козел, конь 80-100см)	Юноши: Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину.
6	Юноши: прыжок согнув ноги через гимнастического козла. 100-110 см. Девушки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла. 100-110 см.	
7	Юноши: прыжки, согнув ноги через козла в ширину 100-115 см. Девушки: прыжки ноги врозь через козла шириной 105-110 см.	
8	Юноши: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115 см. Девушки: прыжки боком с поворотом 90° через козла в ширину 110 см.	
9	Юноши: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см. Девушки: прыжки боком через козла в ширину 110 см.	
Акробатические упражнения		
5	Юноши, девушки: Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
6	Юноши, девушки: Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.	Юноши, девушки: Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
7	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девушки: мост, кувырок назад в полушпагат.	Юноши: Акробатическая комбинация из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.
8	Юноши: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный	Юноши: Длинные кувырки вперед с разбега

	кувырок вперед, стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	(упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев.
9	Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Девушки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад; равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.
Силовые упражнения гимнастики		
5-9	Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднятие ног на гимнастической лестнице, поднятие туловища. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.	

Легкая атлетика

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Овладение техникой спринтерского бега		
5-7	Бег с ускорениями до 30, бег на результат 60 м, эстафеты с ускорением до 60 м, челночный бег 3x10м.	
8-9	Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50 м до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 60 м, челночный бег 3x10м.	Бег на результат 100 м., эстафеты с ускорением до 100 м,
Овладение техникой длительного бега		
5	Равномерный бег до 12 минут, контрольный бег 300-500 м.	Президентский тест – 1000 м, бег без учета времени (контроль) – 1,5-2км, эстафеты с ускорением от 60 до 100м.
6	Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м.	Президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.
7	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500 м.	Президентский тест – 1000 (1500)м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 – 3 км, эстафеты с ускорением от 100 до 150м.
8-9	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500 м.	Президентский тест – 1000 (1500)м, бег без учета времени (контроль) – 3 км, эстафеты с ускорением от

		100 до 200м.
<i>Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги</i>		
5 – 6	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	
7	Прыжок с 9-11 шагов разбега.	
8-9	Прыжок с 11-13 шагов разбега.	
5-9	Прыжок в длину с места.	
<i>Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания</i>		
5-7	Прыжок с 3-5 шагов разбега	
8-9	Прыжок с 7-9 шагов разбега	
<i>Овладение техникой метания мяча на дальность</i>		
5	Метание, в цель с 6-8 м, движущуюся цель, на дальность	
6	Метание, в цель с 8-10 м, движущуюся цель, на дальность	
7	Метание с 1-3 шагов, в цель с 10-12 м, на дальность с 4-5 шагов	
8	Метание с 1-3 шагов, в цель с 10-12 м, движущуюся цель, на дальность с 4-5 шагов с утяжеленным мячом – 150 гр.	
9	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность, движущуюся цель.	

**Спортивные игры
Баскетбол**

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<i>Овладение техникой передвижения, остановок и стоек</i>		
5 -9	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге. Остановка прыжком.	
6	Повороты без мяча и с мячом	
7 – 9	Комбинация из вышеуказанных основных элементов передвижения	
<i>Освоение ловли и передачи мяча</i>		
5-7	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).	Выполнение упражнений на скорость.
8-9	Так же как указано выше, но с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях.	Выполнение упражнений на скорость.

<i>Освоение техники ведения мяча</i>		
5-7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления	Выполнение упражнений на скорость.
8-9	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой	Выполнение упражнений на скорость.
<i>Овладение техники бросков мяча</i>		
5-6	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6	Выполнение упражнений на скорость.
7	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6 м и 4,8м	Выполнение упражнений на скорость.
8-9	Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке	Выполнение упражнений на скорость.
<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i>		
5-6	Вырывание и выбивание мяча	
7-9	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	
<i>Закрепление техники владения мячом</i>		
5-9	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
<i>Освоение тактики игры</i>		
5	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение	
6	Нападение быстрым прорывом (1:0)	
7	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
8-9	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 классе). Взаимодействие трех игроков.	
<i>Овладение игрой</i>		
5-9	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Игра по правилам баскетбола

Волейбол

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	Нижняя прямая подача с 3-5 м.
6	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Организация и проведение подвижных игр, помощь в судействе, подготовка мест игры.
7	Передача мяча двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед; учебная игра.	Нижняя прямая подача с расстояния 4-6м от сетки.
8	Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча снизу; прием подачи; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная двусторонняя игра	Прямой нападающий удар; верхняя прямая подача.
9	Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча снизу; прием мяча, отскочившего от сетки; прием подачи и первая передача к сетке в зону 3; прямой нападающий удар; блокирование нападающего удара; верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная двусторонняя игра.	Подача мяча в заданную зону.

Футбол

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<i>Овладение техникой ведения мяча</i>		
5 -9	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами);	

6	<p>Ведение мяча: с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек;</p> <p>Жонглирование мячом: двумя ногами (бедрями);</p>	
7 – 9	<p>Ведение мяча: с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами.</p> <p>Жонглирование мячом: с чередованием «стопа - бедро» одной ногой; с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа - бедро - голова».</p>	
Освоение прием (остановка) и передача мяча		
5-7	<p>Прием (остановка) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы; летающего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.</p> <p>Передачи мяча: короткие, средние и длинные;</p>	
8-9	<p>Прием (остановка) мяча: летающего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой</p> <p>Передачи мяча: выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.</p>	
Освоение техники удара по мячу		
5-7	<p>Удары по мячу: <i>Удары по неподвижному мячу:</i> - после прямолинейного бега;</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - после зигзагообразного бега; - после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); - после имитации сопротивления партнера; - после реального сопротивления партнера (игра 1x1). <p><i>Удары по движущемуся мячу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прямолинейное ведение и удар; - обводка стоек и удар; - обводка партнера и удар. 	
8-9	<p><i>Удары после приема мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - после коротких, средних и длинных передач мяча; - после игры в стенку (короткую и длинную). <i>Удары в затрудненных условиях:</i> - по летящему мячу; - из-под прессинга; - в игровом упражнении 1x1. <p><i>Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - завершение игровых эпизодов; - штрафные и угловые удары. <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления</p>	
<i>Овладение игрой</i>		
5-9	Игра по упрощенным правилам мини-футбола	Игра по правилам футбола

Русская лапта

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча</i>		
5	Совершенствование навыков ловли мяча двумя руками, выполнение передачи мяча.	
6-9	Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	
5-9	Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	

<i>Освоение техники удара битой по мячу</i>		
5-6	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху»	
7-9	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	
<i>Освоение тактических действий</i>		
5-7	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении.	Тактическая подготовка. <u>Овладение основами индивидуальных действий</u> игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)
8-9	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями. Овладение командными взаимодействиями.
<i>Овладение игрой</i>		
5-9	Игра по упрощенным правилам Русской лапты	Участие в соревнованиях между школ

3. Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Физическая культура как область знаний	4	4	4	6	6
2.	Способы двигательной деятельности	7	7	7	7	7
3.	Физическое совершенствование	88	90	89	86	86
3.1.	Легкая атлетика	29	30	20	17	17
3.2.	Комплексы физических упражнений			5		
3.3.	Баскетбол	25	25	13	15	15
3.4.	Гимнастика с основами акробатики	14	14	15	23	23
3.5.	Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры	3	3	3		
3.6.	Волейбол	17	18	13	31	31
3.7.	Футбол			13		
3.8.	Русская лапта			7		
	Итого	99	101	100	99	99

