

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Ильмень муниципального района
Приволжский Самарской области

Рассмотрена

на заседании

методического объединения

Протокол № 1

от «29» августа 20 19 г.

Руководитель МО

Ильменко И.И. Ильменко И.И.

(подпись)

(ФИО)

Проверена

зам. директора по УВР

Культева Н.Л. /Н.Л. Культева/

«30» августа 20 19 г.

Утверждена

Директор ГБОУ СОШ пос. Ильмень

Кильдюшова М.Ю. /М.Ю. Кильдюшова/

«02» сентября 20 19 г.



Рабочая программа по предмету

"Физическая культура"

(5-9 класс)

1. Планируемые результаты освоения программы

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- 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 приемах 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,

подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России ;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы в деятельности систем дыхания,

кровообращения

- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- 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 и 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 и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз	30	25

К выносливости	Кроссовый бег 2 км. Передвижение на лыжах 2 км.	8 м 50 с 16 м 30 с	10 м 20 с 21 м 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
- После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 – 11 классов, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

В лыжной подготовке:

- Попеременные и одновременные ходы.
- Спуски и подъемы.
- Прохождение скоростных отрезков.
- Эстафетный бег.
- Техника перехода с одновременных ходов на попеременные.
- Прохождение дистанций.
- Торможения и повороты.

В спортивных играх: «Баскетбол».

- Передача мяча различными способами.

- Ведение мяча в различных стойках.
- Броски мяча по кольцу.
- Тактические действия в нападении и в обороне.
- Учебная игра в баскетбол.

2. Содержание учебного предмета

5 класс

Раздел 1. Легкая атлетика

Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

Техника низкого старта. Техника прыжка в длину и челночного бега. Бег 60м. Техника метания мяча. Прыжок в длину с разбега. Бег 1,5км. Прыжок в высоту. Техника метания мяча на дальность отскока от стены.

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование стойки баскетболиста, передвижения, остановка прыжком и шагом. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой с места.

Раздел 3. Гимнастика

Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры. Кувырок вперед и назад. Упражнение в висе. Стойка на лопатках. Упражнение в равновесии. Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный 2-хшажный ход. Техника эстафетного бега. Прохождение дистанции 2,5 км. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Техника поворота переступанием, подъёма «Полуелочкой» и торможение плугом.

Раздел 5. Подвижные игры

Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Учебно- тренировочная игра в баскетбол.

6 класс

Раздел 1. Легкая атлетика

Вводный инструктаж по охране труда. Техника прыжка в длину - разбег, отталкивания. Техника стартового разгона – повторного бега. Техника метания мяча. Бег на средние дистанции 2000м без учета времени. Бег на средние дистанции 1500 м на время. Бег 60м на время. Техника прыжка в высоту с 3-х и 5-ти шагов. Техника прыжка в высоту с разбега. Техника челночного бега 3х10м.

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)

Техника безопасности по баскетболу. Техника ведения мяча шагом. Техника передачи мяча с шага. Техника передачи и ловли мяча в движении со сменой мест. Техника ведения мяча бегом. Техника ведения и броска мяча после остановки. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование броска мяча после остановки.

Раздел 3. Гимнастика

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине. Мост из положения стоя с помощью. Упражнения в равновесии. Кувырки вперед и назад. Техника лазания по канату. Опорный прыжок.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного 2-хшажного хода. Повторное скоростное прохождение отрезков. Техника эстафетного бега. Прохождения дистанции 2000 м на время. Прохождение дистанции 3000 м без учета времени. Одновременный бесшажный ход. Техника подъёма «елочкой» и поворота и торможения «упором».

7 класс

Раздел 1. Легкая атлетика

Вводный инструктаж по технике безопасности. Повторный бег с низкого старта. 4х10м. Метание мяча в цель. Бег 60м на время. Прыжок в длину. Техника эстафетного бега. Бег 2000м. Бег 1500 м. Техника прыжка в высоту с 3-х и 5-ти шагов. Техника прыжка в высоту с разбега. Техника челночного бега 3х10м.

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника ведения мяча с изменением скорости и направления.

Повороты на месте с мячом. Передача мяча от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Учебная игра в баскетбол.

Раздел 3. Гимнастика

Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Упражнения на брусьях. Упражнения в равновесии. Упражнения по акробатике. Лазание по канату. Опорный прыжок.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного 2-хшажного хода. Повторное скоростное прохождение отрезков. Техника эстафетного бега. Прохождение дистанции 2000 м на время. Прохождение дистанции 3000 м без учета времени. Одновременный бесшажный ход. Техника подъёма «елочкой» и поворота и торможения «упором».

8 класс

Раздел 1. Легкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Метание мяча и из различных положений. Бег 60м. Прыжок в длину. Бег с препятствиями. Техника эстафетного бега. Техника бега на средние дистанции (2000 и 3000 м). Прыжок в высоту с короткого разбега – переход через планку. Техника метания мяча на дальность отскока от стены.

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника игры в баскетбол – игра в защите. Техника передачи мяча – на месте и отскоком от пола. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. Игра в защите – опека игрока.

Раздел 3. Гимнастика

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Стойка на голове и руках. Кувырок вперед и назад в группировке. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Скоростное лазание по канату. Упражнения по акробатике. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повторное скоростное прохождение отрезков. Попеременный 4-хшажный ход. Прохождение дистанции 3000 м на время. Прохождение дистанции 4000-5000 м без учета времени. Эстафетный бег. Одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Прохождение дистанции 4000-5000 м на время. Техника торможения и поворота «плугом».

9 класс

Раздел 1. Легкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с короткого разбега. Эстафетный бег. Бег 60 м на время. Бег на средние дистанции 2500 – 3500 м без учета времени. Техника метания мяча. Бег с препятствиями. Техника прыжка в высоту с 3-х и 5-ти шагов. Техника метания мяча в вертикальную цель на дальность отскока. Техника прыжка в высоту с разбега. Техника передачи эстафеты.

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)

Техника безопасности по баскетболу. Техника попеременного ведения мяча правой и левой рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника персональной защиты. Техника броска мяча по кольцу одной и двумя руками сверху в прыжке после ведения. Техника нападения быстрым прорывом. Учебно- тренировочная игра в баскетбол.

Раздел 3. Гимнастика

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Техника лазания по канату без помощи ног. Упражнения на равновесие. Упражнения по акробатике. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного 4-хшажного хода. Эстафетный бег. Прохождение дистанции 3000 м на время. Техника перехода с одновременных на попеременные хода. Прохождение дистанции 4500 – 6000 м без учета времени.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Количество к/р	Количество п/р
5 класс - 102 часа				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	16 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
5	Подвижные игры	10 часов	-	-
6 класс - 102 часа				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	26 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
7 класс - 102 часа				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	26 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
8 класс - 102 часа				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	26 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
9 класс - 102 часа				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	26 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
Итого:		510	-	-

