

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Коммунарский
муниципального района Красноярский Самарской области

«Проверено»

Заместитель директора по УВР:

Е.А. Молоткина

/ Е.А. Молоткина/

«30» 06 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ пос. Коммунарский:

О.В. Шалимова

/О.В. Шалимова/

«30» 06 2021г.

Приказ № 90 от 30.06.2021

Рабочая программа

Предмет (курс) физическая культура Класс (ы) 5-9

Учитель Фролова О.В., Корсун Н.В.

Количество часов по учебному плану по 3 ч в неделю

Составлена в соответствии с программой (название и авторы программы) Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019

Учебник

Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура 5-7 классы. -М.: Просвещение, 2019

Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2018

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения

Протокол № 5 от «30» 06 2021 г.

Руководитель МО *Фролова О.В.* / *Шалимова О.В.*

É , - ,) , (,) ;

É , () ;

É ;

É ;

É ;

É , ;

É , - () .

« ».

7-9

5-7

			-	
		5-9	3 , 5ô 9 2020 .

« » 102 5-9 .

: « », « », « ».

5-9 - 3 , 102 .

»

«

,

,

,

,

«

»

,

«

ô

ô

»,

,

«

».

()

,

,

,

5-6 :

É

;

É

;

É

,

7-9 :

É

,

;

É

,

;

É

5-6 :

É

,

;

É

;

É

,

7-9 :

É

,

;

É

-

É

;

,

5-6 :

É

,

;

É ; , ,
É ; , ,
É 7-9 : , ;
É ; , ; ,
É ; , ,
É 5-6 : ,
É () , ; ,
É ; , ; ,
É ; , 7-9 : ,
É ; , ; ,
É ; , 5-6 : , .
É ; , - , ;
É ; , 7-9 : , .
É , , ; ,
É ; - -
É , ; , .
É 5-6 : (, , ,
É .) ; , , ,
É ; , , ,
É ; ()
É 7-9 : (, , ,
É .) , ; , , ,
É ; , ,
É ; ()

« - », (),

5-6 :

É ; ;

7-9 () :

É ; ;

5-6 () :

É ; ;

7-9 :

É ; ;

5-6 :

É ; ;

7-9 :

É ; ;

É

, **7-9** :

É

, , ;

É

; ,

É

; ,

É

, **5-6** :

É

, , ;

É

; ,

É

7-9 : (,)

É

; ,

É

(, ,).

« 5 » :

É

: ; ,

É

(, , , ());

É

(,) ;

É

, , ;

É

: ; ,

É

, , ,

, ;

É

;

6

:

É

; ,

É

(, , , ());

É

(,) ;

É

, , ;

É ;

É ;

É ();

É (

É , ,);

8 — :

É ;

É ;

É ;

É ;

É ;

É ;

É ();

É , ;

É ;

É ();

É (

É , ,);

É ;

É ();

É (

É , ,);

9 — :

É ;

É ;

É ;

É ;

É ;

É

É

É

É

É

7-9

		3	4	5	3	4	5
30		5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
60		9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
1000	7 .	5.20	5,19-4,21	4.20	5.45	5,44-4,41	4.4 0
	8 .	5.15	5,14-4,11	4.10	5.40	5,39-4,31	4.3 0
	9 .	4.25	4,24-3,56	3.55	5.30	5,29-4,51	4.5 0
2000		10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10. 00
3000		15.20	14.50	13.00	-	-	-
3*10		8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
3 ((,)		16,30	16,00	14,30	19.30	18.30	17, 00
		170	190	215	150	160	180
		340	350	415	275	290	340
150		30	34	40	19	21	27
		6	8	12	-	-	-
		20	24	36	8	10	15
-) (+4	+6	+ 11	+5	+8	+1 5
1 .		35	39	49	31	34	43

, .5 .

()

()

, ().

()

: ;

;

:

: 10 15 ;

;

30 40 ;

40 ;

60 ;

;

10 12 ;

; 1000 .

3 10 .

7-9

« »;

;

;

;

;

(2)

,

,

;

;

;

(

)

,

,

,

;

,

;

,

;

;

;

;

(3,60

,

)

;

;

;

,

;

,

(

,

,

.);

,

;

;

- .
 - " () " ().
 8 . , .
 () ()
 () ()
 ()
 " !";
 ;
 ; ; ;
 : . :
 : " " ;
 : () - 180°
 360°
 :
 30 ;
 70 80 ;
 70 .
 60 ;
 ;
 20 ;
 ; 2000 () 1500 () .
 3 10 .
 :
 11-13 « »;

:

(11) (

12-14 , - 16)

(2)

4,80 ;

"()
.9

()

()

()

()

360°

180°

30 ;

70 80 ;
70 .

60 ;

20 ;
2000 () 1500 ().
3 10 .

11-13 « »;
7-9 « ».

12-14 , - 16)

(1 1) (

(2 ; 3))

(,)
4,80 ;

- ;
 - , (, , .);
 - ;
 - ;
 - ;
 - ;
 - ;

5 - 6

		-	
	-		
	- :	9	9
) (,	30	30
		18	18
		45	45
		102	102

5

/		
1		,
2		.) (, , ,
3		: 30 . . .
4		: 60 . . .
5		3 10 . . .
6		: 3 10 . . .
7		.
8		: . . .
9		: . . .
10		150 . . .
11		: 150 . . .
12		: (). .(, .).
13		.
14		: 1000 . « ».
15		1500 . . .
16		: 1500 ,, 2000 . . .
17		.
18		.

19		
20		
21		
22		
23		
24		3 3

1		
2		
3		- -
4		:
5		,
6		
7		
8		-
9		: 1
10		.()
11		: , ,
12		(, , ,)
13		
14		- ()
15		- ()
16		- ()
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		

1		
2		
3		
4		
5		
6		2

7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		3
15		
16		« », « »,
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

1		
2		(, ,)
3		: 30 . . .
4		: 60 . . .
5		3 10 . . .
6		: 3 10 .. .
7		
8		:
9		:
10		150 .
11		: 150 . .
12		: () . (, .)
13		
14		: 1000 . « »
15		: 1500 . . .
16		2000 . . .
17		
18		
19		,

		.
20		4 4, 3 3.
21		.
22		.
23		3 3 .
24		3 3 .
		- 6

/		
1		,
2		(, ,) .
3		: 30
4		: 60
5		3 10
6		: 3 10
7		.
8		:
9		:
10		150
11		: 150
12		: () . (, .) .
13		.
14		: 1000 . « » .
15		1500
16		: 1500 ,, 2000
17		.
18		.
19		.
20		.
21		.
22		.
23		.
24		3 3

1		.
2		.
3		- -
4		: .

5		,
6		.

7		.
8		-
9		: 1
10		.()
11		: , ,
12		(, , ,)
13		.
14		- ()
15		- ()
16		- ()
17		.
18		.
19		.
20		.
21		.
22		.
23		.
24		.

1		.
2		.
3		.
4		.
5		.
6		2
7		.
8		.
9		.
10		.
11		.
12		.
13		.
14		3
15		.
16		« », « »
17		.
18		.

19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

1		
2		
3		: 30 .
4		: 60 .
5		3 10 .
6		: 3 10 ..
7		
8		:
9		:
10		150 .
11		: 150 .
12		: (). . (., .).
13		
14		: 1000 . « ».
15		: 1500 .
16		2000 .
17		
18		
19		
20		. 4 4, 3 3.
21		
22		
23		3 3 .
24		3 3 .

		-	
1.			
2.		-	

3.	-	:	9	9
			30	30
			18	18
		(45	45
	,)		
4.				
			102	102

- 7 _____

/		
1		,
2		(, ,)
3		: 30 .
4		: 60 .
5		3 10 .
6		: 3 10 ..
7		
8		:
9		:
10		150 .
11		: 150 .
12		: () . (,) .
13		.
14		: 1000 . « » .
15		: 2000 .
16		.
17		.
18		.
19		.
20		.
21		.
22		.
23		.
24		3 3 .

1		.
2		.

3		- -
4		- .
5		, , .
6		:
7		.
8		.
9		: 1 .
10	
11		« ».
12		:- ,
13		;- ,
14		, . . .
15		, . . .
16		, . . .
17		1,6,5,4,2. .
18		1,6,5,4,2. .
19		1,6,5,4,2
20		. .
21		, , . .
22		, , . .
23		, , . .
24		. .

1		.
2		.
3		.
4		.
5		.
6		2 . .
7		.
8		.
9		.
10		.
11		.
12		.
13		.
14		3 . .
15		.
16		« », « »,
17		.
18		.
19		. . , , , .

20		« »
21		.
22		.
23		.
24		.
25		.

26		.
27		.
28		.
29		.
30		.

1		
2		(, ,) .
3		: 30 .
4		: 60 .
5		3 10 .
6		: 3 10 .
7		.
8		:
9		:
10		150 .
11		: 150 .
12		: () . (,) .
13		.
14		: 1000 . « » .
15		: 2000 .
16		.
17		.
18		.
19		,
20		4 4, 3 3.
21		.
22		.
23		3 3 .
24		3 3 .

/		
1		,

2		
3		: 30 .
4		: 60 .
5		3 10 .
6		: 3 10 ..
7		
8		:
9		:
10		150 .
11		: 150 .
12		: ().
13		. (., .).
14		: 1000 . « ».
15		: 2000 .
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		3 3 .

1		
2		
3		- -
4		- .
5		, , .
6		:
7		
8		
9		: 1 .
10		
11		« ».
12		:- , ;
13		:- , ;
14		, .
15		, .
16		, .
17		1,6,5,4,2. .
18		1,6,5,4,2. .
19		1,6,5,4,2
20		. .

21		
22		
23		
24		

1		
---	--	--

2		
3		
4		
5		
6		2
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		3
15		
16		« » , « » ,
17		
18		
19		
20		« »
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

1		
2		(, ,) .
3		: 30 .
4		: 60 .
5		3 10 .
6		: 3 10 .
7		

8		:	.	.
9		:	.	.
10			150 .	.
11		:	150 .	.
12		:		().
13			.	.
14		:	1000 .	« ».

15		:	2000 .	.
16			.	.
17			.	.
18			.	.
19			.	,
20			.	4 4, 3 3.
21			.	.
22			.	.
23			3 3	.
24			3 3	.

- 9

/				
1			.	.
2			(, , ,)	.
3		:	30 .	.
4		:	60 .	.
5			3 10 .	.
6		:	3 10 .	.
7			.	.
8		:	.	.
9		:	.	.
10			150 .	.
11		:	150 .	.
12		:		().
13			.	.
14		:	1000 .	« ».
15			2000 .	.
16			3000 .	.
17			.	.
18			.	.
19			.	.
20			.	.
21			.	.

7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		3

15		
16		« » , « » ,
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

1		
2		(, , ,) .
3		: 30 .
4		: 60 .
5		3 10 .
6		: 3 10 .
7		
8		:
9		:
10		150 .
11		: 150 .
12		: () . (,) .
13		
14		: 1000 . « » .
15		2000 .

16		3000 . . .
17		
18		
19		
20		
21		
22		« »
23		« »
24		