


**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №5»**

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического
совета
протокол №1
от « 29» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
учебно – воспитательной работе
Севостьянова А.В. 
от «29 » августа 2019г.

**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 классы
Срок реализации 5 лет**

**Разработчик: Казаченко Александр Васильевич, учитель физической культуры
высшей квалификационной категории**

**г. Людиново
2019г.**

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты могут проявляться в разных 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 занятий физической культурой.

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;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации, 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 турпоходы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок. Соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

- Красивая осанка, умение ее правильно сохранять;
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- Культура движений, 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 полно и точно формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

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 качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных 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;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Проявление доброжелательности к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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;
- 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 физического и психического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами, формирование физической красоты с помощью укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- 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

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных 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;
- знания 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 уважение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные нормативы 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 физических нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Ученик научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. 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;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
2. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
3. 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.

Ученик получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. Демонстрировать скоростные, силовые способности, выносливость.

II. Содержание учебного курса

5класс - 102 часов

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика 36 часов.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. 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. Метание

с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка 24 часа.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики 26 часов.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол) 16 часов.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

6 класс – 102 часов

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика 40 часов.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка

места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. 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. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка 24 часа.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики 21 час.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в вися, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в вися лежа, поднимание ног в вися.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол) 17 часов.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

7 класс – 102 часов

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика 33 часа.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. 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. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка 20 часов.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики 21 час.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол) 17 часов.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры (волейбол) 11 часов.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

8класс – 102 часов

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика 33 часа.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30 м., 60 м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка 24 часа.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики 21 час.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седь (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол) 13 часов.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры (волейбол) 11 часов.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

9 класс – 99 часа

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика 32 часа.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. 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. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка 24 часа.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики 21 час.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках

(согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол) 13 часов.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры (волейбол) 9 часов.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

III. Тематическое планирование.

Класс 5

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
Лёгкая атлетика. Высокий старт. Линейные эстафеты. Старт с опорой на одну руку. Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150г с 2-3 шагов.	36
Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты без палок. Медленное передвижение до 3 км. Подъем на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Торможение и повороты «плугом». Лыжные гонки на 1 км.	24
Гимнастика с основами акробатики. 2-3 кувырка вперед, 2 кувырка назад. Перекат назад стойка на лопатках. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с набивными мячами. Эстафеты с гимнастическими скакалками. Лазание по канату в два приема. Ходьба по бревну в два приема. Приседание и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. Вис согнувшись и	26

прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Опорные прыжки на «козла», «коня» 80-100 см. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	
Спортивные игры (баскетбол). Передвижение, остановки прыжком. Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски по кольцу одной рукой с места. Учебная игра 3х3. Ведение мяча «змейкой». Эстафеты баскетболиста. Передача мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками. «Мяч ловца». Броски по кольцу снизу с 3 м.	16
	102

Класс 6

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку. Линейные эстафеты. Низкий старт. Эстафеты с предметами. Бег 60 м с низкого старта. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 шагов. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с места. Полоса препятствий 2-3 препятствия. Строевые упражнения. Подтягивание. Прыжок в высоту с перешагиванием. Челночный бег 3х10. Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Бег 30 м с высокого старта. Кросс 1500 м по пересеченной местности.	40
Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты без палок. Медленное передвижение до 3 км. Подъем на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Торможение и повороты «плугом». Лыжные гонки на 1 км.	24
Гимнастика с основами акробатики. 2-3 кувырка вперед слитно. Эстафеты. 2 кувырка назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М). Акробатические соединения из 3-7 элементов. Вис лежа, вис присев. Подъем переворотом махом одной ноги. Подтягивание из вися лежа (Д), стоя (М). Соскок боком назад поворотом из упора. Эстафета с набивными мячами. Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь через «козла» в ширину высота 100-110 см. Лазание по канату изученным способом.	21
Спортивные игры (баскетбол). Стойка игрока с передвижением по площадке. «Перестрелка». Ловля и передача мяча с перемещением. Эстафета баскетболиста. Бросок мяча одной рукой с места по кольцу. Ведение мяча «змейкой». «Мяч ловца». Броски по кольцу снизу с 3 м. Передача двумя руками в движении.	17
	102

Класс 7

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
Лёгкая атлетика. Низкий старт. Линейные эстафеты. Бег с 60 м с низкого старта. Медленный бег. Бег 1500 м . Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча 150 г с 4-5 шагов. Подтягивание на перекладине. Прыжки в высоту с 5-7 шагов. Низкий старт и стартовый разгон. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега согнув ноги.	33
Лыжная подготовка. Одноопорное скольжение без палок. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Подъем в гору скользящим шагом. Торможение упором. Подъем «елочкой». Эстафета с передачей палок. Поворот на месте махом.	20
Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (М), мост из положения стоя (Д). Стойка на голове согнувшись. Соединение из 3-4 элементов. Кувырок назад в полупагат. Переворот в упор толчком двух ног (М), махом одной и толчком другой (Д). Соскок махом назад с поворотом. Эстафеты с набивными мячами. Лазание по канату(М в 2 приема, Д в три). Прыжок согнув ноги через «козла» в длину (М) высота 110 см . Прыжок согнув ноги через «козла» в ширину (Д) высота 105 см.	21
Спортивные игры (баскетбол). Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. Передача одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. Учебно-тренировочная игра 3х3. Учебно-тренировочная игра 4х4. Учебно-тренировочная игра 5х5. Повороты на месте вперед и назад. «Перестрелка». «Мяч в воздухе». Броски после ловли с передачей. Передача мяча со сменой мест.	17
Спортивные игры (волейбол). Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Прием мяча сверху через сетку. Учебно-тренировочная игра 4х4. Учебно-тренировочная игра 5х5. «Пионербол» по правилам волейбола. Прием мяча сверху. Броски по кольцу после ловли.	11
	102

Класс 8

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
Лёгкая атлетика. Низкий старт. Линейные эстафеты. Бег с 60 м с низкого старта. Медленный бег. Бег 1500 м . Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча 150 г с 4-5 шагов. Подтягивание на перекладине. Прыжки в высоту с 5-7 шагов. Низкий старт и стартовый разгон. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки	33

в длину с разбега согнув ноги.	
Лыжная подготовка. Одноопорное скольжение без палок. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Подъем в гору скользящим шагом. Торможение упором. Подъем «елочкой». Эстафета с передачей палок. Поворот на месте махом.	24
Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (М), мост из положения стоя (Д). Стойка на голове согнувшись. Соединение из 3-4 элементов. Кувырок назад в полушпагат. Переворот в упор толчком двух ног (М), махом одной и толчком другой (Д). Соскок махом назад с поворотом. Эстафеты с набивными мячами. Лазание по канату (М в 2 приема, Д в три). Прыжок согнув ноги через «козла» в длину (М) высота 110 см. Прыжок согнув ноги через «козла» в ширину (Д) высота 105 см.	21
Спортивные игры (баскетбол). Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. Передача одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. Учебно-тренировочная игра 3х3. Учебно-тренировочная игра 4х4. Учебно-тренировочная игра 5х5. Повороты на месте вперед и назад. «Перестрелка». «Мяч в воздухе». Броски после ловли с передачей. Передача мяча со сменой мест.	13
Спортивные игры (волейбол). Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Прием мяча сверху через сетку. Учебно-тренировочная игра 4х4. Учебно-тренировочная игра 5х5. «Пионербол» по правилам волейбола. Прием мяча сверху. Броски по кольцу после ловли.	11
	102

Класс 9

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
Лёгкая атлетика. Низкий старт. Линейные эстафеты. Бег с 60 м с низкого старта. Медленный бег. Бег 1500 м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча 150 г с 4-5 шагов. Подтягивание на перекладине. Прыжки в высоту с 5-7 шагов. Низкий старт и стартовый разгон. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега согнув ноги.	32
Лыжная подготовка. Одноопорное скольжение без палок. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Подъем в гору скользящим шагом. Торможение упором. Подъем «елочкой». Эстафета с передачей палок. Поворот на месте махом.	24
Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (М), мост из положения стоя (Д). Стойка на голове согнувшись. Соединение из 3-4 элементов. Кувырок	21

<p>назад в полушпагат. Переворот в упор толчком двух ног (М), махом одной и толчком другой (Д). Соскок махом назад с поворотом. Эстафеты с набивными мячами. Лазание по канату(М в 2 приема, Д в три). Прыжок согнув ноги через «козла» в длину (М) высота 110 см . Прыжок согнув ноги через «козла» в ширину (Д) высота 105 см.</p>	
<p>Спортивные игры (баскетбол). Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. Передача одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. Учебно-тренировочная игра 3х3. Учебно-тренировочная игра 4х4. Учебно-тренировочная игра 5х5. Повороты на месте вперед и назад. «Перестрелка». «Мяч в воздухе». Броски после ловли с передачей. Передача мяча со сменой мест.</p>	13
<p>Спортивные игры (волейбол). Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Прием мяча сверху через сетку. Учебно-тренировочная игра 4х4. Учебно-тренировочная игра 5х5. «Пионербол» по правилам волейбола. Прием мяча сверху. Броски по кольцу после ловли.</p>	9
	99