

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пламенская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к АООП ООО для детей с ЗПР
утвержденной приказом № 335 от 28.08.2020
с изменениями утвержденными
приказом № 169 от 26.08.2021

Рабочая программа

по физической культуре
(учебный предмет)

для 5-9 классов, базовый уровень
(уровень: базовый, профильный)

ПЯТЬ ЛЕТ
(срок реализации)

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторских программ: М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Физическая культура для 5-9 классов, базовый уровень.

Разработчики программы:
Иванюта Т.А., учитель физической культуры
Максимова В.В., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Данная программа, сохраняя основное содержание образования, составлена с учётом специфики усвоения учебного материала детьми, испытывающими трудности в обучении, причиной которых являются различного характера задержки психического развития.

Физическая культура—обязательный учебный предмет общеобразовательных организаций. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на длинных переменах в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристически слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа разработана в соответствии с учебным планом для уровня основного общего образования. Физическая культура изучается с 5 по 9 классы, разработана с учетом *рабочей программы по воспитанию*.

Для реализации рабочей программы используется учебник в 1-4 классах: учебник для учащихся общеобразовательных организаций «Физическая культура». 5-7 классы, под редакцией: М.Я.Виленского, 8-9 классы, Автор: В.И.Лях, – М.: Просвещение.

Общее число учебных часов за 5 лет обучения составляет 473 ч., из них 5 класс-102ч., 6 класс-102 ч., 7 класс-68 ч., 8 класс-102 ч., 9 класс-99 ч.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного курса «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных 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 техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное изучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре в период прохождения разделов программы «Легкая атлетика» и «лыжная подготовка» проводятся на открытом воздухе.

В основной школе существует три типа уроков физической культуры:

- на уроках с образовательно–познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебник по физической культуре и методические разработки учителя.
- уроки с образовательно–обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения.
 - уроки с образовательно–тренировочной направленностью проводятся по

типу целенаправленной физической подготовки.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

При оценке успеваемости учитель ориентирован на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

По завершению прохождения раздела программы предусмотрено итоговое тестирование по теоритическим знаниям.

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качества усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре и составлена с учётом рабочей программы по воспитанию обучающихся.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в разных областях культуры.

На уровне среднего общего образования необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенции по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через:

-реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;

-преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью;

-участие в деятельности клубов;

-демонстрацию обучающихся полученных компенсаций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

-освоение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта. Участие в соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и

умений в познавательной и предметно – практической деятельности.
Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,

планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях

учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

В целях обновления содержания и технологий преподавания учебного курса целесообразно:

-усовершенствовать контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации с учётом необходимости тестирования знаний о физической культуре, способах физкультурной деятельности, основных физических качеств в соответствии с уровнем образования;

-совершенствовать учебно-методические комплексы по физической культуре, ориентированные на оптимальное сочетание обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, предполагающей приоритетное развитие самостоятельной творческой работы обучающихся;

-совершенствовать технологии проведения и содержание всероссийской олимпиады школьников по физической культуре;

-регламентировать деятельность школьных спортивных клубов как одной из форм внеурочной деятельности;

-модернизировать формы, средства и технологии преподавания учебного предмета в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств и иными особенностями обучающихся;

-обеспечить системный подход в интеграции содержания учебного предмета с программами воспитания и социализации обучающихся с учётом использования ресурсов социальной среды;

-совершенствовать формы, средства и технологии педагогического и медицинского контроля за занятиями физической культурой;

-использовать ресурсы физкультурно-спортивных и иных организаций различной социальной направленности, в том числе для популяризации здорового образа жизни;

-в ходе достижения планируемых результатов освоения общеобразовательных программ учитывать необходимость формирования адаптивного мировоззрения и поведения.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление,

творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическая культура (основные понятия).

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и ЗОЖ.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно–оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

ОРУ

5 класс

Теория

Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». История лёгкой атлетики. История гимнастики. История баскетбола. История волейбола. История лыжного спорта. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м

Овладение техникой прыжков. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;

-название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;

-правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;

-разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;

-представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Правила самоконтроля и гигиены.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика с элементами акробатики

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений

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, по восемь в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ногой, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах:

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров:

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Освоение опорных прыжков

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). Опорные прыжки, прыжки со-скалкой, броски набивного мяча

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших

комбинаций упражнений.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

Правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество

участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Лыжная подготовка

Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Правила техники безопасности.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3км.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные игры

Формирование системы знаний о ЗОЖ.

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Техника безопасного поведения на занятиях практикума по физической культуре.

Правила проведения игр. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными подвижными играми. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Охотники и утки», «Пустое место», «Стой», «Ловля парами», «Боевые петухи», «Перестрелка», «Гусеница», «Лапта стукалка», «Мячом в цель», «День ночь», «Невод», «Парная чехарда», «Второй лишний», «Колесо», «Колдуны», «Вода, воздух, земля», «Вороны и воробьи», «Восток и запад», «Ловля цепочкой», «Жмурки», «Пятнашки (салки)», «Пятнашки с мячом», №Горелки», «Волки и овцы», «Казачьи разбойники», «Штандарт», «Отдай мяч и выйди», «Блуждающий мяч», «Разведчики и часовые», «Круговая лапта». Игры в мини-футбол, в/б. б/б.

6 класс

Теория

Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». История лёгкой атлетики. История гимнастики. История баскетбола. История волейбола. История лыжного спорта. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бег.

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 7—9 шагов раз бега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1

м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов надальность и заданное расстояние.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;

-название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;

-правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;

-разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;

-представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Правила самоконтроля и гигиены.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика с элементами акробатики

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: махом одной и толчком другой ноги подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Освоение опорных прыжков

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине,

гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). Опорные прыжки, прыжки со-скакалкой, броски набивного мяча

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. и из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

Правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Лыжная подготовка

Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Правила техники безопасности.

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные игры

Определение ЗОЖ, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня.

Техника безопасного поведения на занятиях физкультурой. Правила проведения игр. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными подвижными играми. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь.

Подвижные игры: «Одень друга», «Охотник и сторож», «Подскоки», «Невидимки», «Золотые ворота», «Математика в движении», «Вьюны», «Прыжки через скакалку», «Отдай мяч и выйди», «Перестрелка», «Цель», «Колокольчик здесь», «Лапта стукалка», «Мячом в цель», «Подмигиши», «Дай руку», «Мяч соседу», «Быстро по местам», «Кто быстрее?», «Кто дальше?», «На одной лыже», «Остановка рывком», «С горки на горку», «Эстафета с передачей», «Дай мяч», «Поймай хвост дракона», «Смешинки», «Рыбак и рыбки», «Отдай мяч и выйди», «Третий лишний», «Светофор», «Разведчики и часовые»,

Бездомный заяц», «Белки, орехи, шишки», «Невод». Игры в мини-футбол, в/б, б/б.

7 класс

Теория

Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». История лёгкой атлетики. История гимнастики. История баскетбола. История волейбола. История лыжного спорта. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.

Бег на 1500 м.

Овладение техникой прыжка в длину и высот.

Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега

Процесс совершенствования прыжков в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов;

в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на даль и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;

-название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;

-правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;

-разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;

-представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Правила самоконтроля и гигиены.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика с элементами акробатики

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»,

«Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.
Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки.
Общеразвивающие упражнения в парах.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами
Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).
Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.
Освоение и совершенствование висов и упоров.
Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.
Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.
Освоение опорных прыжков.
Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).
Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).
Освоение акробатических упражнений
Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.
Девочки: кувырок назад в полушпагат.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).
Опорные прыжки, прыжки со-скалкой, броски набивного мяча
Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.
Правила техники безопасности.
Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
Дальнейшее обучение технике движений.
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.
Дальнейшее обучение технике движений.
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в

прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

Перехват мяча.

Дальнейшее обучение технике движений.

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

Волейбол

Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

Правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Лыжная подготовка

Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Правила техники безопасности.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием»,

«Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

8 класс

Теория

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». История лёгкой атлетики. История гимнастики. История баскетбола. История волейбола. История лыжного спорта. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановитель-массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Лёгкая атлетика

Низкий старт:

до 30 м

от 70 до 80 м

до 70 м.

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей.

Прыжки в длину с 11–13 шагов раз бега.

Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м,

юноши – до 16 м).

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, двух шагов, трёх шагов, четырёх шагов вперёд-вверх.

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых,

скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика с элементами акробатики

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Совершенствование двигательных способностей.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3– 5 кг), тренажёров, эспандеров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Совершенствование координационных способностей.

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Совершенствование двигательных способностей.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Баскетбол

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Дальнейшее обучение технике движений.
Дальнейшее развитие выносливости.
Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.
Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.
Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.
Совершенствование координационных способностей.
Совершенствование координационных способностей.
Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры, подготовка к совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные игры

Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Техника безопасного поведения на занятиях практикума по физической культуре.

Правила проведения игр. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными подвижными играми. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь.

Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Паутина», «Золотые ворота», «Пятнашки», «Крокодил», «Царь горы», «Салки со шляпой», «Западня», «Колесо», «Борющаяся цепь», «Свободное место», «Замкнутый круг», «Охрана перебежек», «Хоровод», «Сороконожки», «Вытяни меня», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Шагай вперёд», «Лапта», «Мяч капитану», «Эстафета с передачей», «С горки на горку», «Мяч среднему», «Челнок», «Сумей догнать», «Бег командами», «Подвижная цель», «Большая эстафета по кругу», «Кто сильнее?». Игры в мини-футбол, б/б, в в/б.

9 класс

Теория

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». История лёгкой атлетики. История гимнастики. История баскетбола. История волейбола. История лыжного спорта. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановитель-массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Лёгкая атлетика

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей.

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Совершенствование техники прыжка в высоту.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м).

Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика с элементами акробатики

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3– 5 кг), тренажёров, эспандеров.

Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

Совершенствование координационных способностей.

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Совершенствование двигательных способностей.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Совершенствование силовых, координационных способностей и гиб кости.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Баскетбол

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Совершенствование техники.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники ловли и передач мяча.

Совершенствование техники движений.

Совершенствование техники бросков мяча.

Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.

Совершенствование индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником.

Взаимодействие трёх игроков.

Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.

Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Совершенствование координационных способностей.

Совершенствование выносливости.

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Совершенствование координационных способностей.

Совершенствование координационных способностей.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Лыжная подготовка

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.

Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные игры

Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Техника безопасного поведения на занятиях практикума по физической культуре.

Правила проведения игр. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными подвижными играми. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь.

Подвижные игры: «Максимум передач», «Удары с линии», «Защити ворота», «Не дай мяч водящему», «Борьба за отскок», «Бросай беги», «Забрось в кольцо», «Пройди полосу препятствий не ошибись», «Борющаяся цепь», «Эстафета с чехардой», «Замкнутый круг», «Удочка», «Охрана перебежек», «Челнок», «Хоровод», «Парная чехарда», «Вытяни меня», «Двумя мячами через сетку», «Мячом в цель», «Шагай вперёд», «Палочка выручалочка», «Мяч капитану», Эстафеты с передачей, «С горки на горку», «Мяч среднему», «Школа

мячей», «Челнок», «Борьба за мяч», «Эстафеты с мячом». Игры в б/б, в/б, мини-футбол. Каждое занятие состоит из 3 частей: подготовительная (ОРУ); основная (упражнения из подвижных игр); заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Общее число учебных часов за 5 лет обучения составляет 473 ч., из них 5 класс-102ч., 6 класс-102 ч., 7 класс-68 ч., 8 класс-102 ч., 9 класс-99 ч.

Данная программа составлена и приближена к условиям образовательного учреждения с учетом климата географических особенностей, состояния учебно-материальной базы, традиций преподавания физической культуры в школе. При разработке данной рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры лёгкая атлетика, лыжные гонки).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 класса.

№ п/п	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.3	Лёгкая атлетика	16
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	16
1.5	Спортивные игры (волейбол)	8
1.6	Лыжная подготовка	14
2	По выбору учителя	34
2.1	Теория	3
2.2	Подвижные игры	31
	Итого	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса.

№ п/п	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока

	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.3	Лёгкая атлетика	16
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	16
1.5	Спортивные игры (волейбол)	8
1.6	Лыжная подготовка	14
2	По выбору учителя	34
2.1	Теория	3
2.2	Подвижные игры	31
	Итого	102

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 7 класса.**

№ п/п	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.3	Лёгкая атлетика	16
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	16
1.5	Спортивные игры (волейбол)	8
1.6	Лыжная подготовка	14
	Итого	68

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 8 класса.**

№ п/п	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14

1.3	Лёгкая атлетика	16
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	16
1.5	Спортивные игры (волейбол)	8
1.6	Лыжная подготовка	14
2	По выбору учителя	34
2.1	Теория	3
2.2	Подвижные игры	31
	Итого	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 класса.

№ п/п	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.3	Лёгкая атлетика	16
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	16
1.5	Спортивные игры (волейбол)	8
1.6	Лыжная подготовка	14
2	По выбору учителя	31
2.1	Теория	3
2.2	Подвижные игры	28
	Итого	99

**Годовой план-график
распределения учебного времени на виды программного материала по физической культуре для 5 класса.**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 триместр	2 триместр	3 триместр
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			

1	Базовая часть	68			
1.1	Лёгкая атлетика	16	8		8
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	8	6	
1.3	Баскетбол	16	8		8
1.4	Волейбол	8		1	7
1.5	Лыжная подготовка	14		14	
2	По выбору учителя	34			
2.1	Теория. История Олимпийских игр. Тесты по ф/к. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	3	1	2	
2.2	Подвижные игры	31	11	10	12
	Итого:	102	36	33	33

**Годовой план-график
распределения учебного времени на виды программного материала по физической культуре для 6 класса.**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 триместр	2 триместр	3 триместр
	Основы знаний о Физической культуре	В процессе уроков			
1	Базовая часть	68			
1.1	Лёгкая атлетика	16	8		8
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	8	6	
1.3	Баскетбол	16	8		8
1.4	Волейбол	8		1	7
1.5	Лыжная подготовка	14		14	
2	По выбору учителя	34			
2.1	Теория. История Олимпийских игр. Тесты по ф/к. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	3	1	2	
2.2	Подвижные игры	31	11	10	12
	Итого:	102	36	33	33

Годовой план-график

распределения учебного времени на виды программного материала по физической культуре для 7 класса.

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 триместр	2 триместр	3 триместр
	Основы знаний о Физической культуре	В процессе уроков			
1	Базовая часть Теория. История Олимпийских игр. Тесты по ф/к. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	68			
1.1	Лёгкая атлетика	16	8		8
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	6	6	
1.3	Баскетбол	16	10		6
1.4	Волейбол	8			8
1.5	Лыжная подготовка	14		14	
	Итого:	68	24	22	22

Годовой план-график
распределения учебного времени на виды программного материала по физической культуре для 8 класса.

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 триместр	2 триместр	3 триместр
	Основы знаний о Физической культуре	В процессе уроков			
1	Базовая часть	68			
1.1	Лёгкая атлетика	16	8		8
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	8	6	
1.3	Баскетбол	16	8		8
1.4	Волейбол	8		1	7
1.5	Лыжная подготовка	14		14	
2	По выбору учителя	34			
2.1	Теория. История Олимпийских игр. Тесты по ф/к. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к	3	1	2	

	труду и обороне»				
2.2	Подвижные игры	31	11	10	12
	Итого:	102	36	33	33

**Годовой план-график
распределения учебного времени на виды программного материала по физической
культуре для 9 класса.**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 триместр	2 триместр	3 триместр
	Основы знаний о Физической культуре	В процессе уроков			
1	Базовая часть	68			
1.1	Лёгкая атлетика	16	8		8
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	8	6	
1.3	Баскетбол	16	8		8
1.4	Волейбол	8		1	7
1.5	Лыжная подготовка	14		14	
2	По выбору учителя	31			
2.1	Теория. История Олимпийских игр. Тесты по ф/к. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	3	1	2	
2.2	Подвижные игры	28	11	10	7
	Итого:	99	36	33	30

