Приложение №4/18
к основной образовательной программе
основного общего образования
МАОУ «Карпунихинская СОШ»,
утверждённой приказом директора
от 01.09.2020 г. №39-ОД

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

5-9 классы

(ФГОС ООО)

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения
учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

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

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий

физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающийся научится:

***Знания о физической культуре*:**

- 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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- 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 годы и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 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:

- 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.

Обучающийся 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:

- 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 волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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.

Содержание учебного предмета «физическая культура».
5 класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.

Физическая культура человека.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Способы физкультурной деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.
Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см) – девочки; прыжок ноги врозь – мальчики.

Ритмическая гимнастика

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Лыжные гонки

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», спуск в основной, высокой и низкой стойках; торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км. повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Бросок двумя руками от груди. Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.

Волейбол

Стойка игрока, перемещения, передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача мяча; передача мяча двумя руками сверху; игра пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Футбол

Удар по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; Ведение мяча внешней стороной стопы.

Прикладно-ориентированнная физическая подготовка.

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.

Лазание по канату, техника выполнения в два приема. Подготовительные упражнения для развития физических качеств. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазания по канату в два приема. Техника лазания спиной к гимнастической стенке, по диагонали.

Бег с преодолением препятствий, виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступание».

Физические упражнения из базовых видов спорта, направлено ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

6 класс.

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цели и задачи современного олимпийского движения, идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическое культура человека (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая культура человека

Правилазакаливанияорганизмаспособамипринятиявоздушныхисолнечныхванн, купания.

Правилаведенияядневникасамонаблюдениязафизическимразвитиемифизическойподготовленностью.

Способы двигательной деятельности.

Соблюдений требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование.

Физкульткрно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения: Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.
Опорные прыжки: вскок в упор присев; прыжок согнув ноги – мальчики; прыжок ноги врозь – девочки.
Ритмическая гимнастика(девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).
Упражнения и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.
Упражнение и комбинации на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.
Легкая атлетика.
Бег: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Упражнения общей физической подготовки.
Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).
Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.
Лыжные гонки
Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.
Баскетбол
Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в

корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол

Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Футбол

Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Прикладно ориентированнная физическая подготовка.

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.

Лазание по канату, техника выполнения в два приема. Подготовительные упражнения для развития физических качеств. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазания по канату в два приема. Техника лазания спиной к гимнастической стенке, по диагонали.

Бег с преодолением препятствий, виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступание».

Физические упражнения из базовых видов спорта, направлено ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

7 класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Физическая культура (основные понятия).

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения

новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. *Акробатические упражнения и комбинации:* кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, 2 кувырка слитно; мальчики. «Мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат - девочки.

Опорные прыжки: *прыжок согнув ноги, (козел в ширину) мальчики; прыжок ноги врозь; девочки.*

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в два приема; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов; эстафетный бег; Спринтерский бег.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: одновременный одношажный ход; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2 км, 3 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания. Преодоление трамплинов 30 -50 см. Спуски в низкой стойке. Подъем «елочкой». Игры: «остановка рывком», «с горки на горку». *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Спортивные игры.

Баскетбол

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.

Ловля мяча после отскока от пола; бросок двумя руками снизу после ведения; бросок мяча двумя руками от груди после ведения; Бросок двумя руками в прыжке; ведение мяча с изменением направления движения; Бросок одной рукой в прыжке; Повороты на месте с мячом и без мяча. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды; технико-тактические действия атакующей команды

Волейбол.

Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игры пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по правилам.

Футбол

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направления на большое расстояние. Удар

с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

Прикладно- ориентированнная физическая подготовка.

Совершенствование техники лазанья по канату и гимнастической стенке. Техника выполнения упражнений на кольцах:

1. Из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочередное отталкивание ногами вперед и назад, раскачивание в висе;
2. При каче вперед, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180^0
3. При каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180^0 .
4. При каче вперед, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом и подводящие упражнения. Техника кроссового бега и подводящие упражнения. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перелезание».

Физические упражнения из базовых видов спорта, направлено ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

8 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Коррекция осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

Способы двигательной деятельности.

Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Самонаблюдение и самоконтроль. Планирование занятий физической культурой.

Физическое совершенствование .

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мальчики. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

Опорные прыжки: *прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.*

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», пере мах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из виса махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.;

Легкая атлетика.

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов, эстафетный бег.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.
Метание малого мяча на дальность, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.
Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.
Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Лыжные гонки

Совершенствование техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Спортивные игры.

Баскетбол

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол

Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед и подводящие упражнения. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой, подводящие упражнения. Техника передачи мяча в прыжке. Технико-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств. Игра по правилам.

Футбол
Совершенствование техники ранее изученных приемов. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, внутренней и внешней частью стопы. Упражнения для развития специальных физических качеств. Игра по правилам. Технико-тактические действия в защите и нападении.

Прикладно- ориентированнная физическая подготовка.

Совершенствование техники ранее изученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи).
Физические упражнения из базовых видов спорта, направлено ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.
Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

9 класс.
Знания о физической культуре.
Туристические походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.
Комплексы упражнений для развития общей выносливости; комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости; комплекс упражнений для развития простой реакции; комплексы упражнений для развития координации движений; комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.

Физическое совершенствование.

Виды двигательной деятельности.
Физкультурно-оздоровительная деятельность
Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью; комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой; упражнения для профилактики неврозов.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.
Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по

одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики.

«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

Опорные прыжки: *прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.*

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», пере мах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из виса махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Легкая атлетика.

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов, эстафетный бег.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Лыжные гонки

Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Спортивные игры.

Баскетбол

Техника передачи мяча одной рукой снизу, подводящие упражнения. Техника передачи мяча одной рукой сбоку, подводящие упражнения. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола, подводящие упражнения. Техника броска мяча одной рукой в движении, подводящие упражнения. Техника штрафного броска. Упражнения для развития специальных физических качеств. Игра по правилам. Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником.

Волейбол

Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину, подводящие упражнения. Техника приема мяча одной рукой с перекатом в сторону, подводящие упражнения. Техника прямого нападающего удара, подводящие упражнения. Техника группового и индивидуального блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств. Игра по правилам. Технико-тактические действия в защите и нападении.

Футбол

Техника удара по мячу серединой лба, подводящие упражнения. Техника остановки мяча подошвой, подводящие упражнения. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подводящие упражнения. Техника остановки, опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подводящие упражнения. Техника остановки мяча грудью, подводящие упражнения. Техника отбора мяча подкатом. Упражнения для развития специальных физических качеств. Игра по правилам. Технико-тактические действия в защите и нападении.

Прикладно - ориентированнная физическая подготовка .

Совершенствование техники ранее изученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазанье).

Физические упражнения из базовых видов спорта, направлено ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.
Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

Распределение учебных часов по разделам программы

(5 класс)

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знание о физической культуре	В процессе проведения уроков.
2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.
3	Физическое совершенствование. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков.
4	2.Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики Легкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Общеразвивающие упражнения	 12 22 15 53 В процессе проведения уроков.
5	**Общее количество часов**	102

Распределение учебных часов по разделам программы

(6 класс)

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знание о физической культуре	В процессе проведения уроков.
2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.
3	Физическое совершенствование. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков.
4	2.Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики Легкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Общеразвивающие упражнения	 18 33 12 39 В процессе проведения уроков.
5	**Общее количество часов**	102

Распределение учебных часов по разделам программы

(7 класс)

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знание о физической культуре	В процессе проведения уроков.
2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.
3	Физическое совершенствование. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков.
4	2.Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики Легкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Общеразвивающие упражнения	 18 33 12 39 В процессе проведения уроков.
5	**Общее количество часов**	102

Распределение учебных часов по разделам программы

(8 класс)

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знание о физической культуре	В процессе проведения уроков.
2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.
3	Физическое совершенствование. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков.
4	2.Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики Легкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Общеразвивающие упражнения	 18 34 14 36 В процессе проведения уроков.
5	**Общее количество часов**	102

Распределение учебных часов по разделам программы

(9 класс)

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знание о физической культуре	В процессе проведения уроков.
2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.
3	Физическое совершенствование. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков.
4	2.Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики Легкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Общеразвивающие упражнения	 18 34 14 36 В процессе проведения уроков.
5	**Общее количество часов**	102