

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Промышленновская средняя общеобразовательная школа №2»

УТВЕРЖДЕНО:  
директор школы:  
приказ от 31 августа 2020 г.  
№ 178

СОГЛАСОВАНО:  
зам. директора:  
  
31 августа 2020

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**рабочая программа учебного предмета**  
**основное общее образование**  
**5-9 класс**  
**(новая редакция)**

Автор – составитель:  
Полуэктова Анна Ивановна

Принято педагогическим советом  
МБОУ «Промышленновская СОШ №2»  
Протокол № 8 от 28.08. 2020 г.

пгт. Промышленная  
2020

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....	3
2. Содержание учебного предмета.....	19
3. Тематическое планирование.....	34

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## Личностные результаты освоения основной образовательной программы

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) 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;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

## Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и

регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## Предметные результаты

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению **нормативов** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **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;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **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;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление танов проведения самостоятельных занятий с 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;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1.Содержание 5 класс

#### 1.1 Физическая культура как область знаний (в процессе уроков)

##### *История и современное развитие физической культуры*

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

##### *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

*Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

##### *Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

#### 1.2. 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).

##### *Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### 1.3. Физическое совершенствование (68 часов)

##### *1.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)*

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в со ответственности с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

##### *1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### **Гимнастика с основами акробатики (14 час)**

*Организуемые команды и приемы:* построение и перестроение на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:* -кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):* висы согнувшись, висы прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

##### **Легкая атлетика (16 часов)**

*Беговые упражнения:* бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;- высокий старт; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; кроссовый бег; *бег на 1000м.* варианты челночного бега 3x10м

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры (20 часов)**

#### **Баскетбол (9 часов)**

*Элементы баскетбола:* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча. *Учебная игра* по правилам.

#### **Футбол (3 часов)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой; удары по воротам; комбинации из освоенных элементов техники. *Учебная игра* по упрощенным правилам.

#### **Волейбол (8 часов)**

*Элементы волейбола:* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача. *Учебная игра* по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (14 часов)**

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

1.4. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; лазанье по канату (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости:* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений:* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень,



с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы:* подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений).

*Легкая атлетика: Развитие выносливости:* бег с максимальной скоростью в режиме повторного-интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы:* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты:* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол.

*Развитие быстроты:* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости:* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений:* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы:* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **1.5. Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **2.Содержание программного материала 6 класс**

### **2.1.Физическая культура как область знаний (2 часа)**

#### ***История и современное развитие физической культуры***

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

#### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### ***Физическая культура человека***

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

## **2.2. 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).

### ***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.

## **2.3 Физическое совершенствование (66 часов)**

### ***2.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:* - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры:* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### ***2.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность .***

#### ***Гимнастика с основами акробатики (14 часов)***

*Организуемые команды и приемы:* построение и перестроение на месте; строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:* два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед - наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки):* - стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики):* Упражнения на низкой перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

#### ***Легкая атлетика (18 часов)***

*Беговые упражнения:* бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе до 15 минут; кроссовый бег; бег на 1200м.; варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

#### ***Спортивные игры (20 часов)***

##### ***Баскетбол (9 часов)***

*Элементы баскетбола:* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по

прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*; передача мяча одной рукой от плеча *на месте*; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча. *Учебная игра по правилам.*

#### **Футбол (3 часов)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой; удары по воротам; комбинации из освоенных элементов техники. *Учебная игра по упрощенным правилам.*

#### **Волейбол (8 часов)**

*Элементы волейбола:* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача. *Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (14 часов)**

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.

**2.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** ( в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; лазанье по канату (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общefизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости:* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений:* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы:* подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости:* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы:* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты:* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты:* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости:* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений:* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### **2.5. Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **3. Содержание программного материала 7 класс**

### **3.1. Физическая культура как область знаний ( 3 часа)**

#### ***История и современное развитие физической культуры***

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

*Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комтекс «Готов к труду и обороне».*

#### ***Физическая культура человека***

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

### **3.2. 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).

#### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **3.3. Физическое совершенствование (66 часов)**

#### ***3.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры:* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **3.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность .**

#### **Гимнастика с основами акробатики (14 часов)**

*Организуемые команды и приемы:* построение и перестроение на месте; выполнение команд "Пол-оборота направо!"; "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:* Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад- стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)* - стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)* : передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики:* подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

#### **Легкая атлетика (18 часов)**

*Беговые упражнения:* ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.; кроссовый бег; бег на 1500м. варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

#### **Спортивные игры (21 часов)**

##### **Баскетбол (9 часов)**

*Элементы баскетбола:* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.; то же с пассивным противодействием; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по правилам.

##### **Футбол (4 часов)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой; удары по воротам; комбинации из освоенных элементов техники. Учебная игра по упрощенным правилам.

#### **Волейбол (8 часов)**

*Элементы волейбола:* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (14 часов)**

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.

### **2.3.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; лазанье по канату (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общefизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости:* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений:* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы:* подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости:* бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы:* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты:* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты:* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости:* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений:* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы:* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **3.5. Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **4.Содержание программного материала 8 класс**

### **4.1. Физическая культура как область знаний (3 часа)**

#### ***История и современное развитие физической культуры***

Физическая культура в современном обществе.

#### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

*Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.*

#### ***Физическая культура человека***

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **4.2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

*Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой*

#### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **4.3.Физическое совершенствование (65 часов)**

#### ***4.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.*

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).*

#### ***4.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность .***

#### ***Гимнастика с основами акробатики (14 час)***

*Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте; команда "Прямо!"; повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:* Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки):* - стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:* Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики):* Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

### **Легкая атлетика (18 часов)**

*Беговые упражнения:* низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70 м.; бег на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 20 минут; кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м); метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры (21 часов)**

#### **Баскетбол (8 часов)**

*Элементы баскетбола:* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; то же с пассивным противодействием; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по правилам.

#### **Футбол (5 часов)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; Удар по катящемуся мячу. Совершенствование техники ведения; Совершенствование техники ударов по воротам.

Игра в мини-футбол.

#### **Волейбол (8 час)**



*Элементы волейбола:* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание кулаком через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (14 часов)**

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

**4.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; лазанье по канату (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общefизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости:* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений:* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы:* подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости:* бег с максимальной скоростью в режиме повторного-интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы:* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты:* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты:* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой)

рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости:* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений:* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы:* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

#### **4.5. Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **5. Содержание программного материала 9 класс**

#### **5.1. Физическая культура как область знаний (4 часов)**

##### ***История и современное развитие физической культуры***

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

##### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Физическое развитие человека. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». *Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.*

##### ***Физическая культура человека***

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **5.2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

##### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **5.3. Физическое совершенствование (64 часов)**

##### ***5.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.* - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

##### ***5.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность .***

##### ***Гимнастика с основами акробатики 14 час)***

*Организуемые команды и приемы:* построение и перестроение на месте; 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.

*Акробатические упражнения и комбинации:* Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)* - стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).* Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

### **Легкая атлетика (18 ч.)**

*Беговые упражнения:* низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70 м.; бег на результат 60 м; - высокий старт; бег в равномерном темпе от 20 минут; кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м); метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры (20 ч.)**

#### **Баскетбол (8ч.)**

*Элементы баскетбола:* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; то же с пассивным противодействием; броски одной и двумя руками в прыжке; штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по правилам.

#### **Волейбол (8 часов)**

*Элементы волейбола:* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; - нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.

#### **Футбол (4 ч.)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; Удар по катящемуся мячу; Совершенствование техники ведения; Совершенствование техники ударов по воротам. Игра в мини-футбол.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (14 часов).**

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

**5.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; лазанье по канату (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общезначительная подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости:* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений:* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы:* подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости:* бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы:* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты:* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты:* - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости-* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений:* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с

последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

#### **5.5. Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>Основы знаний о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока	2	3	2	4
<b>Способы физкультурной деятельности</b>					
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой					
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	В процессе урока				
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
Легкая атлетика	18	18	18	18	18
Гимнастика с основами акробатики	16	14	14	14	14
Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
Спортивные игры					
- баскетбол	9	9	9	8	8
- волейбол	9	8	8	8	8
- мини-футбол	3	3	4	5	4
<b>Всего часов</b>	68	68	68	68	68

5 класс

раздел	часы	тема
<b>Физическая культура как область знаний (в процессе урока)</b>		
		Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во

		время занятий физической культурой и спортом. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
<b>Легкая атлетика -16 часа</b>		
	1	Бег на короткие дистанции: <i>от 10 до 15 м</i>
	1	Высокий старт. Бег 30м. Подготовка к ГТО.
	1	Бег с ускорением от 30 до 40 м
	2	Бег 60 м с высокого старта
	2	<i>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</i> Подготовка к ГТО.
	3	<i>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</i>
	2	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Подготовка к ГТО.
	2	Бег на 1000м. Подготовка к ГТО.
	1	Челночный бег 3х10м. Подготовка к ГТО.
	1	Игры и эстафеты с упражнениями.
<b>Спортивные игры- 20 часов</b>		
Баскетбол -9 часов	1	Стойка игрока, перемещение . Правила игры
	1	Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком.
	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.
	2	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении
	1	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.
	1	Штрафной бросок
		<i>Учебная игра по правилам</i>
Волейбол - 8часов		
	1	Стойки игрока; перемещение в стойке
	2	Прием и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i>
	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача.
	1	Игры и эстафеты с элементами волейбола.
	2	<i>Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола</i>
Футбол- 3 часа	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами
	1	Ведение мяча по прямой; удары по воротам; комбинации из освоенных элементов техники.

	1	Учебная игра по упрощенным правилам
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 час)</b>		
	1	Построение и перестроение на месте.
	2	Элементы акробатики: кувырки вперед и назад, мост, стойка на лопатках
	2	Акробатическая комбинация
	2	<i>Опорные прыжки:</i> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
	2	<i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) . Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</i> Подготовка к ГТО.
	2	Висы ( согнувшись, прогнувшись; подтягивание в висе) и упоры (лежа, присев, стоя)
	2	Лазание по канату в три приема. Подготовка к ГТО.
	3	Игры и эстафеты с элементами акробатики.
<b>Лыжная подготовка - 14час</b>		
	2	Попеременный двухшажный ход.
	1	Прохождение дистанции 3х500м изученными ходами
	1	<i>Переход с одного хода на другой</i>
	2	Одновременный бесшажный ход
	1	<i>Повороты переступанием.</i>
	2	<i>Подъём "полуёлочкой"</i>
	2	<i>Торможение "плугом"</i>
	2	<i>Игры и эстафеты на лыжах.</i>
	1	<i>Передвижение на лыжах 3 км. Подготовка к ГТО</i>

6 класс

раздел	часы	тема
<b>Физическая</b>		



<b>культура как область знаний – 2 часа</b>		
	1	История и современное развитие физической культуры. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма
	1	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
		Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма
<b>Легкая атлетика - 18 час</b>	<b>2</b>	Спринтерский бег Стартовый разгон. бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; бег 60м с высокого старта.
	2	Эстафеты. встречная эстафета
	<b>3</b>	Бег 1000м. Бег 1500 м. Подготовка к ГТО.
	3	Метание мяча с разбега и на дальность 150 гр. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень Подготовка к ГТО..
	3	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; Подбор разбега. Прыжок в длину с разбега на дальность. Подготовка к ГТО.
	3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания»,
	2	Челночный бег 3х 10м .Подготовка к ГТО.
<b>Спортивные игры -20 часов</b>		
Баскетбол -9 часов	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки
	2	Прием и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча шагом и бегом.
	2	Бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок.
	1	Ловля и передача мяча на месте
	1	Взаимодействие двух игроков. Вырывание и выбивание мяча.
	2	Мини-баскетбол. Учебная игра по правилам
Волейбол -8 часов		
	1	Стойка волейболиста, перемещение в стойке.
	4	Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Нижней прямой подача.
	3	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.
Футбол-3 часа		

	1	Стойка игрока. Ведение мяча ногой Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Эстафеты с элементами футбола.
	1	Ведение мяча ногой по прямой . Удары по воротам Эстафеты из освоенных элементов техники игры футбол
	1	Учебная игра по упрощенным правилам
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 час)</b>		
	1	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2. Размыкание и смыкание
	2	Акробатическая комбинация : кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя со страховкой.
	2	Эстафеты с акробатическими элементами.
	2	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.
	2	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подготовка к ГТО.
	1	Упражнения в висячем положении.
	2	Лазания по канату в три приема. Подготовка к ГТО.
	3	<i>Опорные прыжки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
	1	Гимнастическая полоса препятствий
<b>Лыжная подготовка - 14час</b>		
	2	Попеременный и одновременный двухшажный ход. бесшажный одновременный ход
	2	<i>Лыжные гонки на 1 км. , 3 км. Подготовка к ГТО.</i>
	1	<i>Спуски и подъемы</i>
	1	<i>Подъем «елочкой» и «полуюлочкой»</i>
	1	<i>Торможение плугом и поворот упором</i>
	5	<i>Подвижные игры . Эстафеты</i>
	2	<i>Преодоление препятствий произвольным способом</i>

раздел	часы	тема
<b>Физическая культура как область знаний-3часа</b>		
	1	История и современное развитие физической культуры. Краткая характеристика видов спорта
	1	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
<b>Легкая атлетика - 18час</b>		
	2	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег 60м высокого старта. Подготовка к ГТО.
	2	. Эстафеты. Встречная эстафета
	3	Бег 1000м..Бег 1500 м. Подготовка к ГТО.
	3	Метание мяча с разбега и на дальность 150 гр. Подготовка к ГТО.
	3	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; . Подбор разбега. Прыжок в длину с разбега на дальность. Подготовка к ГТО.
	3	. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
	2	Челночный бег. Подготовка к ГТО.
<b>Спортивные игры – 21час</b>		
<b>Баскетбол- 9часов</b>		
	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
	1	Прием и передача мяча. Ведение мяча шагом и бегом и с сопротивлением
	2	Бросок мяча в кольцо с места и в движении
	1	Ловля и передача мяча на месте
	1	Вырывание и выбивание мяча.
	1	Взаимодействие двух игроков
	2	Мини-баскетбол. Учебная игра по правилам.
<b>Волейбол -8 часов</b>		
	1	. Стойка волейболиста, перемещения в стойке.
	5	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача
	2	Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Футбол- 4часа		
	1	. Стойка игрока. Перемещения в стойке
	1	Ведение мяча по прямой; удары по воротам Эстафеты из освоенных элементов техники игры футбол.
	2	Учебная игра по упрощенным правилам
<b>Гимнастика с элементами акробатики- 14час</b>		
	1	Строевые упражнения.. Построение и перестроение на месте
	2	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя со страховкой.
	1	Эстафеты с акробатическими элементами.
	2	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.
	2	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
	1	Упражнения в висячем и упорах. Подготовка к ГТО.
	2	Лазания по канату в три приема. Подготовка к ГТО.
	2	<i>Опорные прыжки:</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).
	1	Гимнастическая полоса препятствий
<b>Лыжная подготовка - 14час</b>		
	3	Попеременный и одновременный двухшажный ход. бесшажный одновременный ход . Одновременный одношажный ход
	4	<i>Лыжные гонки на 1 км. , 4 км. Подготовка к ГТО.</i>
	3	<i>Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы</i> Подъем елочкой и полуюлочкой Торможение плугом
	2	<i>Подвижные игры . эстафеты</i>
	2	<i>Преодоление препятствий произвольным способом</i>

## 8 класс

раздел	часы	тема
<b>Физическая культура как область знаний – 3 часа</b>		.
	1	<i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели</i>
	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.
	1	Осанки и телосложения Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья
<b>Легкая атлетика - 18час</b>	2	<i>Бег 30 м с высокого старта Подготовка к ГТО..</i>
	2	Бег в равномерном темпе от 20 минут
	1	<i>Игры и эстафеты</i>
	2	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиш.
	2	Бег 60 м на результат. Подготовка к ГТО.
	2	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
	2	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Подготовка к ГТО.
	2	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
	2	<i>Метание малого мяча на дальность. Метание в цель Подготовка к ГТО..</i>
	2	Челночного бега 3x10 м Подготовка к ГТО.
	1	Бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки) Подготовка к ГТО..
<b>Спортивные игры -21 час</b>		
Баскетбол -8 часов	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами
	1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; повороты без мяча и с мячом
	1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) Штрафной бросок
	1	Тактические действия игроков в защите и нападении
	1	Вырывание и выбивание мяча
	2	Учебная игра по правилам
Волейбол - 8часов		
	1	<i>Элементы волейбола:</i> стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

	1	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача;
	1	Отбивание мяча кулаком через сетку.
	2	Передача мяча над собой, во встречных колоннах,
	2	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.
Футбол- 5 часов		.
	2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; Удар по катящемуся мячу
	1	. Совершенствование техники ведения; Совершенствование техники ударов по воротам.
	2	Игра в мини-футбол
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 час)</b>		
	2	Построение и перестроение на месте; команда "Прямо!"; повороты в движении направо, налево.
	2	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя. Стойка на голове и руках
	2	<i>Акробатические упражнения и комбинации:</i>
	1	Висы и упоры. Подготовка к ГТО.
	1	<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) .Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i>
	2	Лазание по канату в три приема. Подготовка к ГТО.
	3	<i>Опорные прыжки:</i> Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
	1	Гимнастическая полоса препятствий.
<b>Лыжная подготовка - 14час</b>		
	2	Одновременный одношажный ход
	1	Коньковый ход
	2	Повторение лыжных ходов на дистанции 2 км. Подготовка к ГТО.

	1	<i>Переход с одного хода на другой на дистанции 3x500м</i>
	1	<i>Использование лыжных ходов на дистанции 3 км</i>
	2	<i>Спуски и подъемы</i>
	2	<i>Торможение и поворот "плугом"</i>
	2	<i>Игры и эстафеты на лыжах</i>
	1	<i>Прохождение дистанции 4,5 км. Подготовка к ГТО.</i>

9 класс

раздел	часы	тема
<b>Физическая культура как область знаний – 4 часов</b>		
	1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования Физическое развитие человека. <i>Спорт и спортивная подготовка</i>
	1	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
	1	<i>Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>
	1	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
<b>Легкая атлетика -18 часа</b>	2	<i>Бег с низкого старта до 30 м.</i>
	2	Бег в равномерном темпе от 20 минут
	2	Бег на результат 60 м; Подготовка к ГТО.
	1	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
	3	<i>Метание малого мяча:</i> метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м); метание малого мяча на дальность. Подготовка к ГТО.
	3	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Подготовка к ГТО.
	3	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

	1	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к ГТО.
	1	Бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). Подготовка к ГТО.
<b>Спортивные игры -20 часов</b>		
Баскетбол - 8часов	1	<i>Элементы баскетбола:</i> стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами Комбинация из освоенных элементов техники.
	1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
	1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
	2	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Штрафной бросок
	2	Учебная игра по правилам
Волейбол -8 часов		
	1	<i>Элементы волейбола:</i> стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком. Нижняя и боковая подача мяча.
	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками
	2	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре
	1	Прием мяча сверху, стоя спиной к цели;
	2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку
	1	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; прием мяча отраженного сеткой.
	2	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола
Футбол- 4 часа		
	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; Удар по катящемуся мячу
	1	Совершенствование техники ведения; Совершенствование техники ударов по воротам.
	2	Игра в мини-футбол.
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 час)</b>		
	1	Построение и перестроение на месте. перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
	1	Элементы акробатики: кувырки вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, мост.
	2	Акробатическая комбинация: мальчики :Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. Девочки: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка



		слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °
	1	Эстафеты с элементами акробатики.
	1	Элементы и упражнения на бревне: ходьба, повороты, стойки, соскоки. Элементы и упражнения на перекладине: подъём переворот, перемахи, оборот вперед.
	2	<i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Подготовка к ГТО.</i>
	2	Лазание по канату в три приема и в два приема. Подготовка к ГТО.
	3	<i>Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</i>
	1	Гимнастическая полоса препятствий
<b>Лыжная подготовка - 14 часов</b>		
	1	Попеременные и одновременные лыжные ходы.
	2	Попеременный четырехшажный ход.
	2	<i>Переход с попеременных ходов на одновременные.</i>
	2	<i>Преодоление контруклона.</i>
	2	<i>Спуски и подъемы</i>
	3	<i>Прохождение дистанции до 5 км. Подготовка к ГТО.</i>
	2	<i>Эстафета с преодолением препятствий</i>

