

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №3 имени П.И.Ефимова»

Утверждаю
ВРИО директор МБОУ «ООШ №3 им.
П.И.Ефимова»

_____ О.Н. Стрельникова

Приказ № 192 от 28.08.2019

Рабочая программа
по физической культуре
классы 5 -9

Принято педагогическим советом школы

Протокол № 1 от 27.08.2019

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение 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 освоения основной образовательной программы должны отражать:

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 информационно-коммуникационных 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.

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

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)".

II Содержание учебного предмета:

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. 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. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила*. Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

5 класс

Лёгкая атлетика

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическое развитие человека Вводный инструктаж по ТБ. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. История зарождения олимпийского движения в России. Подготовка к

занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Бег 30м.

Развитие скоростных возможностей. Бег 60м. Метание малого мяча на дальность. Обучение прыжку с разбега. Приземление после прыжка. Бег с ускорением. Развитие силовой выносливости. Челночный бег.3:10м. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение. Эстафеты с преодолением препятствий. Бег на средние дистанции. Бег 1500 м. Подготовка к кроссу. Кросс 1500 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. 6- минутный бег. Кросс 2000м. с учетом времени. Игры на свежем воздухе. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Проект по л/а.

Гимнастика

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Висы. Строевые упражнения. Висы: согнувшись, прогнувшись. Подъем переворотом. Смешанные висы. Перестроение в колоннах. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальч.). Подтягивание из вися на низкой перекладине (девочки). Опорный прыжок. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Наклон туловища из положения стоя. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Проект по акробатическим комбинациям. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Спортивные игры.

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Поднимание туловища за 30 сек. Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола.

Баскетбол

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение-остановка- бросок. Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо с 3м. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты. О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.

Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Баскетбольные эстафеты.

Футбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организация досуга средствами физической культуры. Стойка и перемещение игрока в футболе. Техника передвижений поворотов и стоек. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведения мяча. Игра в мини-футбол.

Лыжная подготовка

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Основы лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Повороты с переступанием. Ход «коньком». Спуски и подъемы. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Спуск с горы. Торможение «плугом». Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг». Спуск с горы различными способами. Совершенствование техники конькового хода. Лыжные гонки 2-3 км. Соревнования по лыжным гонкам. Проект по лыжным гонкам.

6 класс

Лёгкая атлетика

Вводный инструктаж по ТБ. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Т.Б. на уроке л/а. Высокий старт. Бег в равномерном темпе до 15мин. Высокий старт. Бег 30м. Бег 60м. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Подготовка к кроссу до 15 мин. Игра в футбол. Кросс 1500м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель. О.Р.У. с набивным мячом. Прыжки через скакалку за 1 мин. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Проект по л/а.

Спортивные игры.

Футбол

Стойка и перемещение игрока в футболе. Основная стойка вратаря. Удар внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по воротам. Игра в футбол.

Баскетбол

Основная стойка. Передвижения в основной стойке. Остановка прыжком после ускорения. Защитная стойка. Передача мяча на месте в движении и в парах. Отжимание от пола. Передача мяча на месте в парах и в движении. Эстафеты с предметами. Ведения мяча в движении. Эстафеты с б/б мячом. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка в два шага. Вырывание мяча. Бросок мяча в кольцо, двумя руками от груди. Игра в б/бол по упрощённым правилам. Бросок после ведения. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча в кольцо с места. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.

Волейбол

Стойка волейболиста. Передвижения в правую и левую сторону. Передачи и приёмы мяча после перемещения. Прыжки вверх, в правую и левую сторону. Передвижения вперёд и назад. Верхняя передача на месте и после перемещения вперёд. Подъём туловища за

30сек. Наклон туловища вперёд, сидя на полу. Верхняя передача над собой и через сетку. Нижняя подача мяча через сетку. Верхняя прямая подача через сетку.

Гимнастика О.Р.У. без предметов. Строевые упражнения. О.Р.У с набивным мячом, с обручем. Висы на перекладине. Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Наклон туловища из положения стоя. Лазание по канату. Подтягивание на высокой перекладине (мальч.). Подтягивание на низкой перекладине (дев.). Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Полоса препятствия. Проект по акробатическим комбинациям.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Одновременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Бесшажный ход. Катание с горы, подвижные игры на свежем воздухе. Повороты переступанием на месте. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Эстафеты с передачей палок. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможения «плугом». Спуск в низкой стойке. Прохождения дистанции 1км, без учёта времени. Прохождения дистанции 2км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Прохождения дистанции 3км, без учёта времени. Игры на свежем воздухе. Проект по лыжным гонкам.

7 класс

Лёгкая атлетика

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Т.Б. на уроке л/а. Высокий старт. Бег в равномерном темпе до 15мин. Бег 30м. Бег 60м. Прыжок в длину с места. Низкий старт. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Челночный бег 3:10м Подготовка к кроссу до 20мин. Т.Б. во время прыжков в высоту, метания мяча, бега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Круговая тренировка. Полоса препятствий. Игра в футбол. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Спортивные игры.

Футбол

Подготовка к занятиям физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Стойка и перемещение игрока в футболе. Удар по мячу серединой подъёма. Игра в мини-футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка летящего мяча серединой подъёма. Удар по воротам. Игра в футбол.

Баскетбол

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основная стойка. Передвижения в основной стойке. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Сочетание способов передвижений. Остановка прыжком после ускорения. Передача мяча на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением защитника. Отжимание от пола (дев.). Сдача норм. ГТО. Передача мяча двумя руками сверху. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками Выбивание мяча. Бросок после бега и ловли мяча. Игра в б/бол. Ведение мяча в разных стойках. Броски

мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций. Штрафные броски. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.

Волейбол

Стойка волейболиста. Передвижения в правую и левую сторону. Прыжки вверх, в правую и левую сторону. Верхняя передача на месте и после перемещения вперёд. Наклон туловища вперёд, сидя на полу. Игра в/бол по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Нападающий прямой удар. Игра в/бол. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Гимнастика

Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Висы и упоры. Стойка на голове с согнутыми ногами (маль.), мост из положения стоя (дев.). Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. О.Р.У. с набивным мячом. О.Р.У. с гантелями, обручем. Опорный прыжок, согнув ноги (маль.); прыжок, ноги врозь (дев.). Наклон из положения стоя. Подтягивание на высокой перекладине (маль). Подтягивание на низкой перекладине (дев.) Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Лыжная подготовка

Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника спуска в низкой стойке. Торможение и поворот упором. Спуск в низкой стойке. Прохождения дистанции 1км, без учёта времени. Игры на свежем воздухе. Прохождения дистанции 2км, без учёта времени. Прохождения дистанции 3км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

8 класс

Лёгкая атлетика

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Т.Б. на уроке л/а. Низкий старт. Бег в равномерном темпе до 15мин. Беговые упражнения. О.Р.У. с набивным мячом. Бег 30м. Бег с ускорением. Бег 60м. Бег с изменением направления. Бег 100м. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к кроссу до 20мин. Игра в футбол. Кросс 1500м.(дев.); 2000м.(мал.). Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку за 1мин. Круговая тренировка. Обманные движения (финты). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Спортивные игры.

Футбол

Т.Б. на уроке футбола. Стойка и перемещения игрока в футболе. Удар носком. Обманные движения (финты). Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Ведения мяча в различных направлениях и с разной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники, передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в мини-футбол.

Баскетбол

Передача мяча в движении, перехват мяча. Отжимание от пола (дев.). Сдача норм ГТО. Бег с изменением направления и скорости. Передача мяча в движении, перехват мяча. Ведение мяча и бросок в кольцо. Позиционное нападение и личная защита. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в б/бол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Штрафной бросок.

Волейбол

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Стойка волейболиста. Отбивание мяча кулаком через сетку. Челночный бег 3:10м. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча, стоя спиной к цели. Приём подачи. Приём мяча, отражённой сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки. Прямой нападающий удар. Игра в/бол.

Гимнастика

О.Р.У. с набивным мячом. Строевые упражнения. Висы и упоры. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мал.). Кувырок вперёд, стойка на лопатках (дев.). Длинный кувырок, стойка на голове и руках (мал.), Мост и поворот в упор, стоя на одном колене (дев.).

Опорный прыжок через козла, согну ноги (мал.), через коня прыжком боком 90* (дев.). Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. Подтягивание на высокой перекладине (маль.) на низкой перекладине (дев.). Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Опорный прыжок через козла. Наклон туловища из положения стоя. Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Лыжная подготовка

Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление контруклонов. Переход с попеременного хода на одновременный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Торможение и поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Спуск в низкой стойке. Эстафеты, катание с горы. Прохождения дистанции 3км. (дев). 5км. (маль). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

9 класс

Лёгкая атлетика

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

Т.Б. на уроке л/а. Низкий старт и стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 60м. Бег 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Подготовка к кроссу до 20мин. Кросс 2000м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку за 1мин. Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей. Бег в равномерном темпе до 15-20мин. Игра в футбол. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Спортивные игры.

Футбол

Т.Б. на уроке футбола. Стойка и перемещения игрока в футболе. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Обманные движения (финты). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники, передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в мини- футбол.

Баскетбол

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Передача мяча в движении, перехват мяча. Отжимание от пола (дев.). Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Ведение мяча и бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок двумя руками от головы. Игра в б/бол 5:5. Ведение мяча и бросок одной и двумя руками в прыжке. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций. Штрафные броски. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.

Волейбол

Стойка волейболиста. Отбивание мяча кулаком через сетку. Челночный бег 3:10м. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча, стоя спиной к цели. Подъём туловища лёжа на спине за 1мин. Сдача норматива ГТО. Наклон туловища, вперёд сидя на полу. Приём мяча, отражённой сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки. Игра в в/бол. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Гимнастика

Строевые упражнения. Равновесия на одной ноге; длинный кувырок вперёд. Кувырок вперёд, стойка на голове (мал.) Равновесие на одной ноге, кувырок вперёд (дев.). Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. Опорный прыжок через г/козла, согну ноги (мал.), через коня прыжком боком 90* (дев.). Сгибание или разгибание рук в упоре лёжа (дев.) Опорный прыжок через г/козла и коня. Лазание по канату. Подтягивание на низкой перекладине (дев.), подтягивание на высокой перекладине (маль.). Круговая тренировка. Наклон из положения стоя. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Лыжная подготовка

Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление контруклонов. Переход с попеременного хода на одновременный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Торможение и поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Спуск в низкой стойке. Эстафеты, катание с горы. Прохождения дистанции 3000км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

III Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

5 класс:

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	97
2.1	Легкая атлетика	26
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18
2.3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	33
3	Лыжные гонки	20
Итого		102

6 класс:

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	87
2.1	Легкая атлетика	26
2.2	Гимнастика с основами акробатики	20
2.3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	31
2.4	Лыжные гонки	20
Итого		102

7 класс:

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	97
2.1	Легкая атлетика	22
2.2	Гимнастика с основами акробатики	20
2.3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	33
2.4	Лыжные гонки	22
Итого		102

8 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	97
2.1	Легкая атлетика	24
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18
2.3	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	35
2.4	Лыжные гонки	20
Итого		102

9 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	97
2.1	Легкая атлетика	22
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18
2.3	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	37
2.4	Лыжные гонки	20
Итого		102

