

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОТАНИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНА Приказом № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор МОБУ «Потанинская ООШ»  
\_\_\_\_\_ О.А.Грибанова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Физическая культура 5, 6, 7,8,9 классы**

Составитель: Кузнецов Владимир Михайлович.  
Учитель физической культуры

2018 год

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

Изучение предметной области «Физическая культура» может обеспечить достижения определённых результатов:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностью значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты отражают:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и др. видах деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

-умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласованных позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ - компетенции);

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умения творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасного поведения и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведением самостоятельных занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок, и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режима учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Знания о физической культуре.**

Выпускник научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Выпускник получит возможность научиться:

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

#### **Способы двигательной физкультурной деятельности.**

Выпускник научиться:

- 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 учётом 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия.

#### **Физическое совершенствование.**

Выпускник научиться:

- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами (при возможности проведения занятий);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**5 класс – 102 ч.**

**Знания о физической культуре (в процессе занятий), в том числе:**

### **История физической культуры**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

### **Базовые понятия физической культуры**

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на осанку. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика или зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

**Способы (двигательной) физкультурной деятельности (в процессе занятий), в том числе:**

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

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

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

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями

**Физическое совершенствование – 102ч., в том числе:**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий)**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью – ч., в том числе:**

#### **Гимнастика (с основами акробатики) – 18 ч.**

*Организующие команды и приёмы:* Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну или рейке гимнастической скамейки (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке

Прыжки через короткую скакалку, челночный бег

Упражнения общей физической подготовки.

#### **Лёгкая атлетика – 33 ч.**

Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

**В том числе:**

#### **Упражнения культурно-этнической направленности (в процессе занятий)**

Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Игра «Лапта».

#### **Лыжные гонки – 20 ч.**

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты переступанием на месте. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъёмов (протяжённость дистанций регулируется учителем). Прохождение дистанции 1 км. на результат, 2 км. без учёта времени.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Эстафеты.

#### **Спортивные игры – 31 ч.**

Баскетбол: Упражнения без мяча: стойка баскетболиста, передвижения в стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, бросок мяча одной (двумя) руками от груди после ведения. Эстафеты с мячом (ведение-бросок-передача) Игра по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: стойка волейболиста, передвижения в стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием

скорости передвижения. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача; передачи мяча сверху двумя руками; приём и передача снизу двумя руками.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол: передвижение без мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **6 класс – 102 ч.**

**Знания о физической культуре (в процессе занятий), в том числе:**

#### **История физической культуры**

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Идеалы и символика Олимпийских игр. Первые успехи российских спортсменов в современных олимпийских играх.

#### **Базовые понятия физической культуры**

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач занятия, заключительная часть – восстановление организма); особенности их планирования, место занятий в режиме дня и недели.

#### **Физическая культура человека**

Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Правила личного поведения и взаимодействия с партнёрами во время занятий физическими упражнениями (на уроках и дома).

**Способы (двигательной) физкультурной деятельности (в процессе занятий), в том числе:**

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

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий. Последовательное выполнение всех частей занятия по развитию физических качеств с соответствующим учебным содержанием (согласно плану индивидуальных занятий).

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

Измерение ЧСС во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты – ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости – бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений – бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по рейке гимнастической скамейки; развитие гибкости – наклон вперёд из положений сидя и стоя, маховые движения ногами вперёд, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперёд.

**Физическое совершенствование – 102 ч., в том числе:**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий)**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического

развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью – 102 ч., в том числе:**

**Гимнастика (с основами акробатики) – 18 ч.**

*Организуемые команды и приёмы:* Организуемые команды и приёмы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, 3 и 4. Акробатические упражнения: кувырок вперёд (назад) в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, два кувырка вперёд в группировке, «мост» из положения стоя с помощью

Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)

Передвижение по гимнастическому бревну (рейке гимнастической скамейки) – девочки: поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, соскок прогнувшись.

Подтягивание на перекладине (мальчики – высокой), (девочки – низкой).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, поднятие согнутых ног на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий

Прыжки через короткую скакалку, челночный бег.

Упражнения общей физической подготовки.

**Лёгкая атлетика – 33 ч.**

Высокий старт с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Кроссовый бег. Прыжки: в длину с места, в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

**В том числе:**

**Упражнения культурно-этнической направленности (в процессе занятий)**

Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Игра «Лапта».

**Лыжные гонки – 20 ч.**

Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный ход. Коньковый ход с попеременным отталкиванием палками. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение и поворот «упором». Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем). Прохождение дистанции 2 км. на результат, 3 км. без учёта времени.

Спуск в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой».

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Эстафеты.

**Спортивные игры – 31 ч.**

Баскетбол: Упражнения без мяча: передвижения в стойке баскетболиста, остановка двумя шагами, остановка прыжком. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту; ловля и передача мяча в движении; бросок мяча в корзину одной рукой с места, броски мяча в корзину различными способами. Игра в баскетбол по правилам и с заданием.

Эстафеты с мячом (ведение-бросок-передача)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: стойка волейболиста, передвижения в стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения. Упражнения с мячом: нижняя боковая подача: передачи мяча сверху двумя руками: приём и передача снизу двумя руками. Игра по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол: передвижение без мяча; передача мяча в разных направлениях; удар с разбега по катящемуся мячу; ведение мяча по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек. Игра по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

**7 класс – 102 ч.**

**Знания о физической культуре (в процессе занятий), в том числе:**

**История физической культуры**

Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Основные виды спорта входящие в программу Олимпийских игр. Олимпийские игры в Москве и в Сочи.

**Базовые понятия физической культуры**

Двигательные действия и техническая подготовка. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Двигательное умение и двигательный навык.

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

**Способы (двигательной) физкультурной деятельности (в процессе занятий), в том числе:**

**Организация и проведение занятий физической культурой**

Организация досуга средствами физической культуры. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Простейший анализ техники осваиваемого двигательного действия с выделением его основных фаз. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Измерение ЧСС во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.

**Физическое совершенствование – 102 ч., в том числе:**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий)**

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью – 102 ч., в том числе:**

**Гимнастика (с основами акробатики) – 18 ч.**

Организуемые команды и приёмы: Организуемые команды и приёмы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!»; выполнение команд на месте: «Полповорота на пра-ВО!», «Полповорота на ле-ВО!».

Акробатические упражнения: кувырок вперёд (назад) в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперёд в полушпагат (девочки), стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики). Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (рейке гимнастической скамейки) – комбинации.

Подтягивание на перекладине (мальчики – высокой), (девочки – низкой).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, поднимание согнутых ног на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий

Упражнения на трамплине: прыжок с трамплина на горку матов, соскок с приземлением в определённое место.

Прыжки через короткую скакалку, челночный бег.

Упражнения общей физической подготовки.

#### **Лёгкая атлетика – 33 ч.**

Бег с препятствиями (по гимнастическим матам, через гимнастические скамейки). Эстафетный бег. Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Кроссовый бег. Прыжки: в длину с разбега способом «прогнувшись», в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча(150гр) и тренировочной гранаты(300гр) на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

#### **Лыжные гонки – 20 ч.**

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем). Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прохождение на результат дистанции 2 км., без учёта времени 3-4 км.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Эстафеты.

#### **В том числе:**

#### **Упражнения культурно-этнической направленности (в процессе занятий)**

Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Лапта.

#### **Спортивные игры – 31 ч.**

Баскетбол: Упражнения без мяча: стойка, передвижения, остановки, поворот на места  
Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину после ведения, бросок мяча одной и двумя в прыжке; ведение мяча с изменением направления движения; поворот на места с мячом. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам.

Эстафеты с мячом (ведение-бросок-передача)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: стойка волейболиста, передвижения в стойке, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения. Упражнения с мячом: нижняя боковая подача, верхняя прямая подача; сверху, приём и передачи мяча, Игра по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол: передвижение без мяча; передача мяча в разных направлениях на большие расстояния; удар с разбега по катящемуся мячу; ведение мяча с ускорением, Игра по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

#### **8 класс – 102 ч.**

#### **Знания о физической культуре (в процессе занятий), в том числе:**

#### **Физическая культура в современном обществе**

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное), их цели и формы организации.

#### **Базовые понятия физической культуры**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий.

#### **Физическая культура человека**

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию.

Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур (дыхательная гимнастика, простейшие приёмы восстановительного массажа), принятия ванн и душа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе занятий), в том числе:**

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

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной и прикладной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной (или прикладной) подготовкой. Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок. Проведение восстановительных процедур.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения.; регистрация по четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; обновление комплексов утренней зарядки.

**Физическое совершенствование – 102 ч., в том числе:**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий)**

Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учётом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью – 102 ч., в том числе:**

**Гимнастика (с основами акробатики) – 18 ч.**

Длинный кувырок с разбега (юноши).

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (юноши).

Стойка на голове и руках толчком одной из упора присев (юноши).

Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну или рейке гимнастической скамейки (девушки): ходьба со взмахом ног; поворот на носках в полуприседе, соскок прогнувшись. С разбега насок в упор присев, стойка поперёк, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложнённый шаг, равновесие с поворота махом одной ноги вперёд, беговые шаги, соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду.

Акробатическая комбинация: из изученных элементов. Примерная комбинация: из стойки «старт пловца» длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок назад в упор ноги врозь (юноши).

Подтягивание на перекладине (юноши – высокой), (девушки – низкой). Подъем переворотом (юноши)

Опорный прыжок через гимнастического козла в длину, согнув ноги (юноши).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз без помощи ног, поднятие прямых ног на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий

Прыжки через короткую скакалку, челночный бег.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Лёгкая атлетика – 33 ч.**

Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега, в длину с места).

Тройной прыжок – многоскок с места.

Метание мяча с разбега на дальность.

**В том числе:**

**Упражнения культурно-этнической направленности (в процессе занятий)**

Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Игра-Лапта.

#### **Лыжные гонки – 20 ч.**

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение.

Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов.

Прохождение на результат учебных дистанций- 3 км., 5 км. без учёта времени.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### **Спортивные игры – 31 ч.**

Баскетбол: Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке после ведения. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Оработка тактических игровых комбинаций. Эстафеты с мячом (ведение-бросок-передача) Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол: Прямая верхняя и нижняя подача по зонам. Передачи мяча сверху (вперёд, назад, над собой). Приём снизу в движении. Техничко-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол: Удар по мячу внутренней стороной стопы, удар по мячу серединой подъёма стопы, удар по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **9 класс – 102 ч.**

#### **Знания о физической культуре (в процессе занятий) в том числе:**

Основные этапы развития физической культуры в России.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

#### **Базовые понятия физической культуры**

Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовки. Адаптивная физкультура как система оздоровительных занятий.

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

Правила проведения самостоятельных заданий по коррекции осанки и телосложения. Правила планирования тренировочных заданий по спортивному совершенствованию. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур (дыхательная гимнастика, простейшие приёмы восстановительного массажа), принятие ванн и душа.

**Способы (двигательной) физкультурной деятельности (в процессе занятий) в том числе:**

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдения режимов физической нагрузки.

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

Измерение ЧСС во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения, регистрация по четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности, обновление комплексов утренней зарядки.

#### **Физическое совершенствование – 102 ч. в том числе:**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий).**

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных

оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

**Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью – 102 ч. в том числе:**

**Гимнастика (с основами акробатики) – 15 ч.**

Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега

Стойка на голове и руках из упора присев силой - юноши.

Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд – девушки.

Подтягивания на перекладине (высокой – юноши), (низкой – девушки) Подъём переворотом (юноши).

Опорный прыжок: согнув ноги через гимнастического козла в длину (юноши), боком через гимнастического коня (девушки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх - вниз без помощи ног, поднимание прямых ног на гимнастической стенке. Приседание на одной ноге с опорой рукой о гимнастическую стенку.

Передвижение по рейке гимнастической скамейке со взмахом ног , поворотом на носках.

Развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных суставов и позвоночника.

Прыжки через короткую скакалку, челночный бег.

**Лёгкая атлетика – 33 ч.**

Техника спринтерского бега, бег с ускорением до 60 м.

Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег.

Прыжки в длину с места и в высоту с разбега, многоскок - тройной прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность.

**В том числе:**

**Упражнения культурно – этнической направленности ( в процессе занятий )**

Сюжетно – образные и обрядовые ( подвижные ) игры. «Лапта».

**Лыжные гонки - 24 ч.**

Попеременный четырёхшажный ход,

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклонов.

Спуск в основной и низкой стойке.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Коньковый ход с одновременным отталкиванием палками на каждый шаг.

Прохождение дистанции 3 км. на время, 5 км. без учёта времени.

**Спортивные игры – 30 ч.**

**Баскетбол – 19 ч.**

Стойка и передвижения игрока (совершенствование)

Передача мяча в движении (в парах и тройках) и отскоком от пола.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок мяча в прыжке, штрафной бросок, броски с точек с дальних дистанций.

Тактические игровые комбинации.

Тактико-тактические действия: нападение быстрым прорывом, опека игрока, личная защита, зонная защита.

Эстафеты с мячом (ведение – бросок – передача).

Учебная игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол – 11 ч.**

Стойка и перемещения игрока.

Передача мяча сверху с переменной мест через сетку.

Передача мяча сверху с перемещением.  
 Приём мяча от сетки, снизу после подачи.  
 Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.  
 Учебная игра в волейбол.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

Разделы программы	Количество часов (уроков)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
Лёгкая атлетика	33	33	33	33	33
Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
Спортивные игры	31	31	31	31	31
ИТОГО	102	102	102	102	102




