

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Заолешенская основная общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области

Рассмотрена на заседании  
МО школы учителей  
эстетического цикла Протокол № 1  
от 28.08.2020 г.

Руководитель МО :  
 / Судженко А.Н./

Согласована заседанием МС  
Протокол №1 от 28.08.2020 г.

Зам. директора по УВР

 / Пилипенко Н.Н./

Принята заседанием  
педагогического совета  
школы Протокол № 1  
от 28.08.2020 г.

Утверждена  
Приказом № 1-41 от 01.09.2020 г.  
Директор школы:  Мальцева Л.А./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**ДЛЯ 5-9 классов**  
**Срок реализации программы:**  
**2020 – 2025 г.г.**

Составили учителя физической культуры:  
Колесникова Т.А., I кв. категория  
Хмызова М.Н., I кв. категория

2020 год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2018).

в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 « Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта основного общего образования»
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемым к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования;( в редакции приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 №38, от 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 №1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 №581, от 05.07.2017 № 629);
- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 года № 1577 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 18978».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12. 2010 г.№ 189 « Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 « Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в редакции Изменений №2, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 г.№72, Изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного врача РФ от 24.11 2015 г. №81);
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физ.-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Заолешенская ООШ».

Предметом обучения физической культуре в 5–9 классах является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметные

и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

В связи с изменением учебного плана школы на Физическую культуру в 5-9 классе отводится - 2 часа в неделю (68 часов в год.)

Важнейшей функцией ФГОС общего образования является *сохранение единства образовательного пространства* Российской Федерации, в том числе в плане определения обязательного ядра содержания образования. Вместе с тем ФГОС определяет возможности для развития *вариативности* российского образования, предоставление региону, школе права выбора приоритетов и направлений деятельности, форм и методов работы по которым осуществляется образовательный процесс. В школе нет спортивного зала и слабая материально-техническая база поэтому в программу 5-6-7-8-9 классов были внесены следующие изменения.

Тема 1. Легкая атлетика-10 часов

Тема 2. Гимнастика -10 часов

Тема 3. Лыжная подготовка-7 часов

Тема 4. Спортивные и подвижные игры-12 часов

Тема 5. Кроссовая подготовка - 7 часов

Тема 6. Русская лапта - 12 часов

Тема 7. Настольный теннис -10 часов

**Целью** учебного предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

#### **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости ;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **5 класс**

### **Научиться:**

- ✓ 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;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с 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.

### **Получить возможность научиться:**

- ✓ 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.

**Научиться:**

- ✓ 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 физ. культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физ. кондиций.

**Получить возможность научиться:**

- ✓ выполнять легкоатлетические упр. в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с 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.
- ✓ 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;
- ✓ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Научиться:**

- ✓ 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 физ. качеств;
- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ тестировать показатели физ. развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ выполнять легкоатлетические упр. в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с 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.

**Получить возможность научиться:**

- ✓ 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;
- ✓ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **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 упр. в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять легкоатлетические упр. в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с 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.

### **Получить 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 планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Научиться:**

- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ выполнять легкоатлетические упр. в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с 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.

**Получить 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 планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

## Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

### 5 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		—	—	
Подтягивание из вися	-	—	14	8		

### 6 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м/с	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег (3 x 10) м/с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыж. в дл.у с места, см	165	150		150	140	
Прыж. в дл. с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		-	-	
Подтяг. из вися лежа,	-	-		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,5	14,45		14,45	15,15	
Кросс 1500 м	8,15	8,45	8,40	9,20		
Кросс 2000 м	-	б/в	-	б/в		

## 7 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результато м ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполн ено с результ атом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	180	160		160	150	
Пр. в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		-	-	
Подтяг. из вися лежа, раз	-	-		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30	14,30	15,30		

## 8 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнен о с результат ом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполне но с результ атом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	-	б/в		-	б/в	
Пр. в длину с места, см	200	170		165	150	
Пр.в длину с разбега, см	390	340		340	270	
Пр.к в высоту с разб., см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		-	-	
Лаз. по канат. на скор. 3 м, с	10	14		-	-	
Подтягивание в висе, раз	8	5		-	-	
Подн. тул.из полож., лежа на спине, руки за гол., раз	-	-		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин,	18,30	19,40	20,30	22,00		
Кросс 2000 м, мин, с	-	-	13,00	14,00		
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00	-	б/в		

## 9 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м/с	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег (3 x10) м/с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м мин, с	9,20	10,20		10,03	12,1	
Пр. в длину с места, см	210	175		170	150	
Пр. в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Пр. в высоту с разб., см	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200		-	-	
Лазание по канату без помощи ног, см	300	200		-	-	
Подтягивание в висе, раз	9	6		-	-	
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз.	-	-		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,0	
Кросс 300 м, мин., с	0,55	1,15		12,40	13,5	
Кросс 2000 м, мин., с	9,10	9,45	-	-		
Кросс 3000м, мин., с	15,50	17,00	-	-		

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснять это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил 9 оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствие заболевания.

Учащиеся, освобождённые от занятий физической культурой по медицинским показателям должны присутствовать на уроках физкультуры по расписанию, если родители или учителя хотят забрать ребёнка, они должны предупредить учителя физической культуры и в этом случае ответственность за жизнь и здоровье ребёнка они берут на себя. Освобождённые от уроков должны полностью соблюдать технику безопасности в зале, при не соблюдении Т.Б., учитель имеет право поставить «2».

Освобождённые оцениваются по основам знаний или написанию сообщений по заданной теме. Учащиеся, которые не готовы к уроку (без формы) после двух предупреждений получают оценку «2».

## 4.Содержание учебного предмета

### 5 класс

#### 1.Знания о физической культуре ( в процессе урока).

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования прав. осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

#### 2. Способы двигательной (физ-рной) деятельности ( в процессе урока).

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования. Оценка эффективности занятий физ- культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

#### 3. Физическое совершенствование.

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

#### 4.Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10 ч).

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Овладение техникой длительного бега:* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»; *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* **Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное

расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

### **5. Кроссовая подготовка (7 ч).**

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

Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упр. для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

### **6. Спортивные игры (12 ч).**

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге). Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Владение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**7. Волейбол( пионербол).** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники приёма и передач мяча. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра по упрощённым правилам пионербола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Освоение техники прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры. Совершенствование в освоенных элементах игры.

### **9. Гимнастика с основами акробатики (10 ч)**

**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении, поднимание прямых ног в висячем положении.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения. Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100 см) Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Прикладно-ориентированная физ-рая деятельность (в процессе уроков)**  
Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанья спиной по гимнастической стенке. Лазанье по канату. Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

#### **10. Лыжная подготовка (7 ч).**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

#### **11. Русская лапта ( 12 ч).**

Основные принципы игры в русскую лапту. Отработка техники удара мяча. Игра в «мини-лапту».

#### **12. Настольный теннис (10 ч).**

**Теоретические сведения.** Терминология игры. Правила и организация игры. Подбор инвентаря. Правила техники безопасности.

#### **Технические приемы.**

Элементы стола и ракетки. Плоскости вращения мяча. Хватки. Выпады. Передвижения игрока. Подача прямым ударом, «Маятник», «Веер».

## 6 класс

### 1.Знания о физической культуре ( в процессе урока).

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( в процессе урока).

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

### 3.Физическое совершенствование .

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Упр. для коррекции фигуры. Упр. для профилактики наруш. зрения, осанки.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность.

##### Легкая атлетика (10 ч).

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Прыжковые упражнения.** Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. **Метание.** Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния 8-10 м.

##### 4. Кроссовая подготовка (7 ч).

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс до 15 мин, бег с

препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1200м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

### **5. Спортивные игры (12 ч).**

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения). Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге). Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) .Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях.

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощённым правилам в пионербол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Совершенствование в освоенных элементах игры.

### **6. Гимнастика (10 ч)**

**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Освоение

строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. С набивным и большим мячом, с гантелями (1-3 кг), девочки - с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переверотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см) Освоение акробатических упражнений.

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

**Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

### **7. Прикладно-ориентированная физ-ная деятельность ( в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

### **8. Лыжная подготовка (7 ч).**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км. Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

### **9. Русская лапта (12 ч).**

Основные принципы игры в русскую лапту. Отработка техники удара мяча. Игра в «мини-лапту».

### **10. Настольный теннис (10 ч).**

**Теоретические сведения.** Терминология игры. Правила и организация игры. Подбор инвентаря. Правила техники безопасности.

#### **Технические приемы.**

Элементы стола и ракетки. Плоскости вращения мяча. Хватки. Выпады.

Передвижения игрока. подача прямым ударом, «Маятник», «Веер». Хватки.

Выпады. подача «Маятник», «Веер». Отскок мяча

## **7 класс**

### **1.Знания о физической культуре ( в процессе уроков)**

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Физическая культура (основные понятия).Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

### **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)**

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль.

### **3.Физическое совершенствование .**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

### **4.Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Легкая атлетика (10ч).**

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения:Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.Совершенствование- бег на результат 60м .Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту .Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.Метание мяча150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

#### **5. Кроссовая подготовка (7 ч).**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упр.для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упр. для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

## 6. Спортивные игры (12 ч).

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой. Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперёд, назад; вырывание и выбивание мяча; Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. Освоение ловли и передачи мяча.

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

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку. Освоение техники прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Совершенствование в освоенных элементах игры.

## 7. Гимнастика (10 ч)

**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика.

Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на левую ногу. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги ( козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь ( козёл в ширину, высота 105-110 см). Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

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

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно - ориентированная физическая подготовка.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общefизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности.

## **9. Русская лапта ( 12 ч).**

Основные принципы игры в русскую лапту. Отработка техники удара мяча. Игра в «мини-лапту».

## **10. Настольный теннис (10 ч).**

**Теоретические сведения.** Терминология игры. Правила и организация игры. Подбор инвентаря. Правила техники безопасности.

**Технические приемы.**

Элементы стола и ракетки. Плоскости вращения мяча. Хватки. Выпады.

Передвижения игрока. подача прямым ударом, «Маятник», «Веер». Хватки.

Выпады. подача «Маятник», «Веер». Отскок мяча . Срезка мяча.

## **11. Лыжная подготовка (7 ч).**

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

## 8 класс

### 1. Знания о физической культуре (в процессе урока).

#### **История физической культуры**

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

**Физическая культура человека.** Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека.

### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

### 3. Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

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

##### **Легкая атлетика (10 ч).**

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование - бег на результат 60-100 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

##### **4. Кроссовая подготовка (7 ч).**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 2000 м круговая

тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упр. для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

## 5. Спортивные игры (12 ч).

**Футбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам. Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

**Баскетбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения). Освоение ловли и передачи мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге). Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Волейбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры. Совершенствование в освоенных элементах игры.

## 6. Гимнастика (10 ч)

Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. С набивным и большим мячом, с гантелями (3- 5кг), тренажёрами, эспандерами, девочки — с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом

назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев; из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату. Шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

### **7.Русская лапта ( 12 ч).**

Основные принципы игры в русскую лапту. Отработка техники удара мяча. Игра в «мини-лапту».

### **8. Настольный теннис (10 ч).**

**Теоретические сведения.** Терминология игры. Правила и организация игры. Подбор инвентаря. Правила техники безопасности.

**Технические приемы.**

Элементы стола и ракетки. Плоскости вращения мяча. Хватки. Выпады.

Передвижения игрока. подача прямым ударом, «Маятник», «Веер». Хватки.

Выпады. подача «Маятник», «Веер». Отскок мяча. Срезка мяча. «Накат» в игре.

«Подставка» слева, справа. «Подрезка» слева, справа.

### **9 .Лыжная подготовка (7 ч).**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики). Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км.

## 1. Знания о физической культуре (в процессе урока).

### **История физической культуры**

Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).

**Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## 3. Физическое совершенствование .

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

## 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Легкая атлетика (10 ч).**

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1) с расстояния юн. - до 18 м. дев. – до 12-14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

## 5. Кроссовая подготовка (7 ч).

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м 1500м. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

## 6. Спортивные игры (30 ч).

**Футбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам. Освоение тактики игры. Соверш. тактики игры

**Баскетбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения). Освоение ловли и передачи мяча.

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

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Волейбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3. Развитие координационных способностей. Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

## 7. Гимнастика (10 ч)

Освоение строевых упражнений.

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.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки ;равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Развитие координационных способностей . Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно- ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).Общефизическая подготовка.

### **8.Русская лапта ( 12 ч).**

Основные принципы игры в русскую лапту. Отработка техники удара мяча. Игра в «мини-лапту».

### **9. Настольный теннис (10 ч).**

**Теоретические сведения.** Терминология игры. Правила и организация игры. Подбор инвентаря. Правила техники безопасности.

**Технические приемы.**

Элементы стола и ракетки. Плоскости вращения мяча. Хватки. Выпады. Передвижения игрока. Поддача прямым ударом, «Маятник», «Веер». Хватки. Выпады. Поддача «Маятник», «Веер». Отскок мяча . Срезка мяча. «Накат» в игре. «Подставка» слева, справа. «Подрезка» слева, справа. «Свеча». «Топ-спин» слева, справа. Игровые упражнения.

### **10 .Лыжная подготовка (7 ч).**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

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

**5 класс**

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			практические работы	Контрольные работы
1	Знания о физической культуре	в процессе занятий		
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе занятий		
3.	Физическое совершенствование:	в процессе занятий		
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i>			
4.	Гимнастика с основами акробатики	10		2
5.	Легкая атлетика	10		2
6.	Кроссовая подготовка	7		1
	Спортивные игры:			
7.	волейбол	4	1	
8.	баскетбол	4		1
9.	футбол	4	1	
10.	Лыжная подготовка	7		
11.	русская лапта	12		
12.	Настольный теннис	10		
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

## 6 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			практические работы	Контрольные работы
1	Знания о физической культуре	в процессе занятий	1	
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе занятий	1	
3.	Физическое совершенствование:	в процессе занятий		1
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i>		1	
4.	Гимнастика с основами акробатики	10		2
5.	Легкая атлетика	10		2
6.	Кроссовая подготовка, (лыжная подготовка в зависимости от погодных условий)	7		1
	Спортивные игры:			
7.	волейбол	4	1	
8.	баскетбол	4		1
9.	футбол	4	1	
10.	Лыжная подготовка	7		
11.	русская лапта	12		
12.	Настольный теннис	10		
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

## 7 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			практические работы	Контрольные работы
1	Знания о физической культуре	в процессе занятий		
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе занятий		
3.	Физическое совершенствование:			
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i>			
4.	Гимнастика с основами акробатики	10		2
5.	Легкая атлетика	10		2
6.	Кроссовая подготовка, (лыжная подготовка в зависимости от погодных условий)	7		1
	Спортивные игры:			
7.	волейбол	4	1	
8.	баскетбол	4		1
9.	футбол	4	1	
10.	Лыжная подготовка	7		
11.	русская лапта	12		
12.	Настольный теннис	10		
	ИТОГО	68	5	6

## 8 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			практические работы	Контрольные работы
1	Знания о физической культуре	в процессе занятий	1	
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе занятий	1	
3.	Физическое совершенствование:			
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i>		1	
4.	Гимнастика с основами акробатики	10		2
5.	Легкая атлетика	10		2
6.	Кроссовая подготовка, (лыжная подготовка в зависимости от погодных условий)	7		1
	Спортивные игры:			
7.	волейбол	4	1	
8.	баскетбол	4		1
9.	футбол	4	1	
10.	Лыжная подготовка	7		
11.	русская лапта	12		
12.	Настольный теннис	10		
	ИТОГО	68	5	6

## 9 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	В том числе	
			Лабораторные, практические работы	Контрольные работы
1	Знания о физической культуре	в процессе занятий	1	
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе занятий	1	
3.	Физическое совершенствование:			
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i>		1	
4.	Гимнастика с основами акробатики	10		2
5.	Легкая атлетика	10		2
6.	Кроссовая подготовка, (лыжная подготовка в зависимости от погодных условий)	7		1
	Спортивные игры:			
7.	волейбол	4	1	
8.	баскетбол	4		1
9.	футбол	4	1	
10.	Лыжная подготовка	7		
11.	русская лапта	12		
12.	Настольный теннис	10		
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>6</b>