

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 21»

«Принято»  
Педагогическим советом  
Протокол № 10 от  
«29» августа 2016г

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «ООШ № 21»  
\_\_\_\_\_ О.В. Жигера  
Приказ № 100 от  
«29» августа 2016г

## **Рабочая программа учебного предмета**

### ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

**5 - 9 классы**

Составитель Т.В. Михайлец  
учитель физической культуры

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Содержание учебного предмета.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.....</b>	<b>14</b>

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе планируемых результатов освоения Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 21» с учетом примерной ООП ООО (Федеральное учебно-методическое объединение по общему образованию, протокол от 08.04.2015г. № 1/15).

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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.

Образовательный процесс по физической культуре 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 приемами 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на реализацию следующих принципов:

- *вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- *достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *расширение межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения

учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

*Общая характеристика учебного предмета*

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

*Описание места учебного предмета в учебном плане*

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана МБОУ «ООШ № 21». Изучение учебного предмета «Физическая культура» составляет 510 часов в год: с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю; в 5 классе 102 ч, в 6 классе 102 ч, в 7 классе 102 ч, в 8 классе 102 ч, в 9 классе 102 ч.

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Выпускник научится:**

1) понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

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

4) расширять опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### 3.Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры

(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила*. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

## **5 класс - 102 часа**

### **Лёгкая атлетика - 23 часа**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическое развитие человека Вводный инструктаж по ТБ. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. История зарождения олимпийского движения в России. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

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

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

бег. Кросс 2000м. с учетом времени. Игры на свежем воздухе. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Проект по л/а.

### **Гимнастика - 18 часов**

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

### **Спортивные игры. Волейбол - 11 часов**

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

### **Лыжная подготовка - 21 час**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

### **Плавание - 9 часов**

Знание: Т.Б. во время занятий на воде. Повторить упражнения, изучаемые в 4 классе. Движения ног брассом. Проплывания отрезков кролем на груди. Стартовый прыжок, повороты в воде. Проплывания отрезков кролем на груди и спине в полной координации. Плавание избранным стилем 50м. с учётом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Проект по плаванию.

### **Спортивные игры. Баскетбол - 12 часов**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок. Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо с 3м.



### **Футбол - 8 часов**

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

## **6 класс - 102 часа**

### **Лёгкая атлетика - 18 часов**

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

### **Футбол - 6 часов**

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

### **Спортивные игры. Баскетбол - 14 часов**

Основная стойка. Передвижения в основной стойке. Остановка прыжком после ускорения. Защитная стойка. Передача мяча на месте в движении и в парах. Отжимание от пола. Передача мяча на месте в парах и в движении. Эстафеты с предметами. Ведения мяча в движении. Эстафеты с б/б мячом. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка в два шага. Вырывание мяча. Бросок мяча в кольцо, двумя руками от груди. Игра в б/бол по упрощённым правилам. Бросок после ведения. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча в кольцо с места.

### **Гимнастика - 20 часов**

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

### **Лыжная подготовка - 21 час**

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

### **Плавание - 9 часов**

Повторить упражнения, изучаемые в 5 классе. Движения ног брассом. Проплывания отрезков кролем на груди. Проплывания отрезков кролем на груди и спине в полной координации. Стартовый прыжок, повороты в воде. Плавание избранным стилем 50м. с учётом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Проект по плаванию.

### **Спортивные игры. Волейбол - 14 часов**

Стойка волейболиста. Передвижения в правую и левую сторону. Передачи и приёмы мяча после перемещения. Прыжки вверх, в правую и левую сторону. Передвижения вперёд и назад. Верхняя передача на месте и после перемещения вперёд. Подъём туловища за 30сек. Наклон туловища вперёд, сидя на полу. Верхняя передача над собой и через сетку. Нижняя подача мяча через сетку. Верхняя прямая подача через сетку.

## **7 класс - 102 часа**

### **Лёгкая атлетика - 23 часов**

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

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

### **Футбол - 6 часов**

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

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

### **Спортивные игры. Баскетбол - 10 часов**

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

### **Гимнастика - 20 часов**

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

Подтягивание на низкой перекладине (дев.) Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Лыжная подготовка - 22 часа**

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

### **Плавание - 9 часов**

Проплывания отрезков кролем на груди. Проплывания отрезков кролем на спине. Движения рук брассом. Стартовый прыжок, повторы в воде. Плавание избранным стилем 25-50 м. Подвижные игры в воде. Плавание избранным стилем 50 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Спортивные игры. Волейбол - 10 часов**

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

## **8 класс - 102 часа**

### **Лёгкая атлетика - 22 часа**

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

### **Футбол - 8 часов**

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

### **Спортивные игры. Баскетбол - 9 часов**

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

### **Гимнастика - 21 час**

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

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

### **Лыжная подготовка - 21 час**

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

### **Плавание - 9 часов**

Проплывания отрезков кролем на груди и спине в полной координации. Нырание за тонущим. Движения рук и ног брассом. Стартовый прыжок, повторы в воде. Способы освобождения от захватов тонущего. Плавание избранным стилем 50м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Спортивные игры. Волейбол - 12 часов**

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

## **9 класс - 102 часа**

### **Лёгкая атлетика - 22 часа**

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

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

### **Футбол - 8 часов**

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

### **Спортивные игры. Баскетбол - 9 часов**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Передача мяча в движении, перехват мяча. Отжимание от пола (дев.). Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Ведение мяча и бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок двумя руками от головы. Игра в б/бол 5:5. Ведение мяча и бросок одной и двумя руками в прыжке.

### **Гимнастика - 21 час**

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

### **Лыжная подготовка - 21 час**

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

### **Плавание - 9 часов**

Проплывания отрезков кролем на груди и спине в полной координации. Нырание за тонущим. Движения рук и ног брассом. Стартовый прыжок, повторы в воде. Способы транспортировки пострадавших в воде. Способы освобождения от захватов тонущего. Плавание избранным стилем 50м. (дев.), 100м. (мальч.). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Спортивные игры. Волейбол - 12 часов**

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

#### 4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

##### 5-7 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		
		5 класс	6 класс	7 класс
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>	<b>73</b>	<b>73</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1
1.2	Спортивные игры (волейбол)	11	13	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	20	20
1.4.	Плавание	9	9	9
1.5	Легкая атлетика	18	8	10
1.6	Лыжная подготовка	21	21	22
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>29</b>
2.1	Спортивные игры ( баскетбол, футбол)	21	20	16
2.2	Легкая атлетика	3	9	13
	Итого	102	102	102

##### 8-9 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		8 класс	9 класс
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	на уроках	на уроках
1.2	Спортивные игры (баскетбол, футбол)	17	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	17
1.4	Легкая атлетика	20	20
1.5	Лыжная подготовка	18	18
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
2.1	Плавание	9	9
2.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12
2.3	Легкая атлетика	2	2
2.4	Атлетическая гимнастика	4	4
2.5	Лыжные гонки	3	3
	Итого	102	102