

Приложение № 21  
к Основной общеобразовательной  
программе  
основного общего образования  
утверждено приказом директора  
№ 59 – ОД от 31.08.2021г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»**

5 - 9 классы

Учитель:  
Бедудев К.П.

с.Леонтьевское.

## Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательной организации представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5-9 классов общеобразовательной школы, разработана на основе **нормативных правовых документов:**

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 2016
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2022г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

**Цель** программы –формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных**задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организм а к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей

(скоростно силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники и безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Согласно базисному учебному плану МАОУ Леонтьевской СОШ на обязательное изучение всех учебных форм по предмету «Физическая культура» отводится 340 часов, из расчёта 2 часа в неделю с 5 по 9 класс.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты.***

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### ***Метапредметные результаты.***

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### ***Предметные результаты.***

#### 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом напрыгивания с последующим спрыгиванием (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

*баскетбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

*волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

*футбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

*баскетбол* (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

*волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- *футбол* (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);
- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход на лыжах с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;
- наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: *баскетбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- *волейбол* (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- *футбол* (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

*баскетбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

*волейбол* (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

*футбол* (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, задержки дыхания; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во
  - время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
  - составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
  - составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
  - составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
  - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  - совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Содержание учебного предмета

### 5 класс

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима

дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Составление дневника физической культуры.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Гимнастика с основами акробатики: кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Лёгкая атлетика.* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Спортивные игры.* Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

*Футбол:* удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

### *6 класс*

*Знания о физической культуре.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

*Способы самостоятельной деятельности.* Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая

подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазание по канату в три приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

*Футбол.* Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

## 7 класс

*Знания о физической культуре.* Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

*Способы самостоятельной деятельности.* Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее

разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Лыжная подготовка.* Торможение и поворот упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

*Волейбол.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

## 8 класс

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Лёгкая атлетика.* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; пере-дача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и од-ной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

*Знания о физической культуре.* Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

*Лёгкая атлетика.* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Лыжная подготовка.* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения.

*Волейбол.* Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

*Футбол.* Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ урока	Раздел/Тема урока
	<b>Лёгкая атлетика(12 часов)</b>
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.
2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.
3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат ( нормы ГТО)
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.
5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.
6	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.
7	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.
8	Метание мяча на результат. Бег 1000м..
9	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину
10	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО)
11	Техника прыжка в длину Челночный бег3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)
12	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)
	<b>Баскетбол-6 часов</b>
13	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
15	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.
16	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой
17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости
18	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости
	<b>Футбол-5 часов</b>
19	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.
20	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
21	Удары по воротам на точность.
22	Комбинация из освоенных элементов
23	Контрольный урок по футболу.
	<b>Волейбол-4 часа</b>
24	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.
25	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику
26	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар –

	контроль на технику
27	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
	<b>Спортивная гимнастика – 14 часов</b>
28	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.
29	Круговая тренировка
30	Кувырок вперед. Кувырок назад
31	Строевая подготовка. Стойка на лопатках
32	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине
33	Комбинация из освоенных элементов
34	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов
35	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).
36	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)
37	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.
38	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО)
39	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.
40	Опорный прыжок на результат
41	Лазанье по канату в два приема на результат . Прыжки со скакалкой.
	<b>Лыжная подготовка - 14 часов</b>
42	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.
43	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км
44	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.
45-46	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.
47-48	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.
49-50	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.
51-52	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».
53	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок
54	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м
553	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.
	<b>Лёгкая атлетика - 13 часов</b>
56	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.
57	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места ( нормы

	ГТО)Круговая тренировка
58	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка
59	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег
60	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат.( нормы ГТО)
61	Метание мяча в цель – контроль на результат.( нормы ГТО). Круговая тренировка
62	Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. ( нормы ГТО)
63	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат( нормы ГТО)
64	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику.
65	Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры
66	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. ( нормы ГТО)
67	Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры( нормы ГТО)
68	Контрольный урок

*6 класс*

№ урока	Содержание учебного материала
<b>Легкая атлетика- 10 часов</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.
2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.
3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат. ( нормы ГТО)
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.( нормы ГТО)
5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель. ( нормы ГТО)
6	Метание мяча на дальность. Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.
7	Метание мяча на результат. ( нормы ГТО)Бег 1000м.
8	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
9	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат. ( нормы ГТО)
10	Техника прыжка в длину. Челночный бег3 x 10 м. на результат
<b>Баскетбол- 5 часов</b>	
11	Инструктаж ТБ. История развития баскетбола. Правила игры. Судейство, жесты судьи. Ведение мяча.
12	Ведение мяча с изменением направления.
13	Ведение мяча «дриблинг». Броски в кольцо одной и двумя руками с места.
14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
15	Контрольный урок. Учебная игра по упрощенным правилам.
<b>Футбол- 5 часов</b>	
16	Инструктаж ТБ. История футбола в России. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.
17	Судейство, жесты судьи. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.

18	Удары по воротам на точность. Передачи мяча в парах.
19	Комбинация из освоенных элементов. Передачи мяча в тройках.
20	Контрольный урок по футболу.
<b>Волейбол-4 часа</b>	
21	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола в России. Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов.
22	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. КУ- Поднимание туловища из положения лежа за 30с.
23	Обучение приему мяча снизу. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.
24	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.
<b>Спортивная гимнастика- 12 часов</b>	
25	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики в России. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.
26	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад.
27	Строевая подготовка. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Соединение элементов.
28	Акробатические упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.
29	«Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения в равновесии.
30	Комбинация из освоенных элементов. Контрольный урок комбинация из освоенных элементов
31	Висы на перекладине. Круговая тренировка на развитие силы.
32	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).
33	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине( нормы ГТО)
34	Акробатическая связка. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа. Круговая тренировка на развитие гибкости.
35	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. ( нормы ГТО)
36	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.
<b>Лыжная подготовка – 13 часов</b>	
37	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Техника лыжных ходов.
38	История развития лыжного спорта в России. Освоение техники лыжных ходов. Одновременные ходы. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км.
39	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».
40	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».
41	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.
42	Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке – контроль на технику.
43	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км.

44	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».
45	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».
46	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок
47	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
48	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
49	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.
<b>Легкая атлетика- 15 часов</b>	
50	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.
51	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Круговая тренировка.
52	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.
53	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег.
54	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.
55	Метание мяча в цель. Метание мяча с разбега на дальность.
56	Контрольный урок по метанию мяча с разбега на дальность.
57	Метание мяча в цель – контроль на результат. Круговая тренировка.
58	Спринтерский бег до 30, 60 метров.
59	Спринтерский бег до 30, 60 метров. Бег 30м – контроль на результат.
60	Спринтерский бег до 30, 60 метров. Бег 30м – контроль на результат.
61	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
62	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта».
63	Контрольный урок по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта»
64	Подвижная игра «Лапта»
65	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».
66	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Лапта».
67	Кроссовая подготовка 2000 м. Подвижная игра «Лапта» .
68	Контрольный урок

*7 класс*

<b>№ урока</b>	<b>Раздел/тема урока</b>
<b>Лёгкая атлетика – 8 ч.</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением 30м
2	Бег с ускорением 30м на результат, ( нормы ГТО) 60 м. Круговая тренировка.
3	Бег с ускорением 60 м на результат.( нормы ГТО) Метание мяча.

4	Медленный бег 6-8 мин. Метание мяча на дальность.
5	Продолжительный бег 1000м. Метание мяча на результат. ( нормы ГТО)
6	Бег 2000м – контроль на результат. ( нормы ГТО) Спортивные игры.
7	Прыжок в длину. Челночный бег 3 x 10 м- на результат. ( нормы ГТО)
8	Прыжок в длину на результат. Круговая тренировка.
<b>Волейбол – 8 ч.</b>	
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах . Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.
10	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. ( нормы ГТО)
11	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.
12	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара . Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. ( нормы ГТО)
13	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара . Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
14	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.
15	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.
16	Закрепление нижней прямой подачи мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.
<b>Баскетбол- 6 ч.</b>	
17	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол.
18	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника
19	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча
20	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча – контроль на технику.
22	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
<b>Спортивная гимнастика – 10ч.</b>	
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.
24	Висы. Строевые упражнения.
25	Висы. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).
26	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ( нормы ГТО)
27	Лазание по канату в два приема. Челночный бег 3*10 м. ( нормы ГТО) Прыжки со скакалкой.
28	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.
29	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) –

	контроль на результат. ( нормы ГТО)
30	Акробатическая комбинация – контроль на технику.
31	Акробатическая комбинация – контроль на технику.
32	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.
<b>Волейбол – 6 ч.</b>	
33	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.
34	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.
35	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику
36	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику
37	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
38	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
<b>Лыжная подготовка- 10 ч.</b>	
39	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.
40	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км
41	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.
42	Освоение техники лыжных ходов.Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.
43	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику
44	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5км.
45	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.
46	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение до 3км».
47	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».
48	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.Передвижение 2км.(нормы ГТО)
<b>Волейбол- 4ч.</b>	
49	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней

	прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
50	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
51	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
52	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
<b>Баскетбол- 6ч.</b>	
53	Баскетбол. Бросокс двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).
54	Баскетбол. Учебная игра.
55	Баскетбол. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.
56	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»
57	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 1мин. – контроль на результат
58	Баскетбол. Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)
<b>Лёгкая атлетика- 8 ч.</b>	
59	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3х10м – контроль на результат. Прыжок в длину
60	Прыжок в длину с места – контроль на результат. Метание мяча в цель.
61	Метание мяча на дальность – контроль на результат. Круговая тренировка.
62	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров.
63	Спринтерский бег 30-60м. Бег с ускорением, встречная эстафета –контроль на технику.
64	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.
65	Продолжительный бег 1000м на результат.Игра «Больше передач»
66	Бег 2000м – на результат. Спортивные игры. (нормы ГТО)
67	Спортивные игры
68	Спортивные игры

## 8 КЛАСС

№ урока	Раздел/тема урока
<b>Лёгкая атлетика – 8 ч.</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Спринтерский бег 20-30м.
2	Бег с ускорением (30 – 60 м). Эстафетный бег.
3	Бег с ускорением 30м на результат. (нормы ГТО)Эстафетный бег.
4	Бег с ускорением 60м на результат. Метание мяча на дальность.
5	Продолжительный бег 1000м.Метание мяча на результат. (нормы ГТО)
6	Бег 2000м – контроль на результат. Метание мяча в цель.
7	Прыжок в длину. Челночный бег3 х 10 м. на результат(нормы ГТО)
8	Прыжок в длину с места – контроль на результат (нормы ГТО)
<b>Волейбол- 8 ч.</b>	
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.

10	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча
11	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару.
12	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. (нормы ГТО)
13	Обучение нижней прямой подачи мяча. Прыжок в длину с места – контроль на результат. (нормы ГТО)
14	Закрепление техники приемов и передач мяча, нападающего удара.
15	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.
16	Закрепление нижней прямой подачи мяча(учет). Учебная игра. Прыжки со скакалкой.
<b>Баскетбол- 6 ч.</b>	
17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты.
18	Ведение мяча с сопротивлением . Бросок двумя руками.Прыжки со скакалкой.
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте.
20	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ловля и передача мяча – контроль на технику
21	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.
22	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.
<b>Гимнастика с основами акробатики-10 часов</b>	
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
24	Висы, строевые упражнения.
25	Висы. Силовые упражнения.
26	Круговая тренировка. Метание набивного мяча из - за головы Подтягивания из вися. (нормы ГТО)
27	Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости
28	Закрепление лазания по канату в два приема. Развитие гибкости
29	Наклон вперед из положения стоя.Акробатическая комбинация
30	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.
31	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.
32	Опорный прыжок.
<b>Волейбол- 6 ч.</b>	
33	Закрепление техники нижней прямой подачи, приема мяча снизу. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.
34	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара.
35	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара.
36	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.
37	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
38	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача..

	Игра по упрощенным правилам
<b>Баскетбол-4 ч.</b>	
39	Броски мяча двумя руками от груди с места, одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.
40	Вырывание, выбивание мяча.
41	Нападение быстрым прорывом.
42	Броски мяча двумя руками от груди с места, в движении.
<b>Лыжная подготовка- 10 ч.</b>	
43	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.
44	Попеременный двухшажный ход.
45	Подъем наискось «полуелочкой»
46	Спуск в высокой стойке.
47	Одновременный бесшажный ход
48	Одновременный бесшажный ход
49	Торможение «плугом».
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода.
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода.
52	Совершенствование попеременного двухшажногохода, одновременного бесшажного хода
<b>Волейбол- 3 ч.</b>	
53	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах.
54	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
<b>Спортивные игры(баскетбол)-5 часов</b>	
56	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.
57	Бросок из-под кольца. Бросок с двух шагов в корзину
58	Штрафной бросок по кольцу. Нападение быстрым прорывом
59	Вырывание ,выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная ига.
60	Игра «Стритбол.» Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.
<b>Лёгкая атлетика – 8ч.</b>	
61	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Прыжок в длину.
62	Метание мяча в цель. Прыжок в длину на результат
63	Встречная эстафета. Метание мяча с разбега на результат.
64	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат.
65	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.
66	Продолжительный бег 1000м. Подвижные игры.
67	Продолжительный бег 1000м на результат. Спортигры.
68	Бег 2000м на результат. Спортигры. (нормы ГТО)

*9 класс*

<b>№</b>	<b>Раздел/ Темаурока</b>
----------	--------------------------

урока	
<b>Легкая атлетика- 10 ч.</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Спринтерский и эстафетный бег.
2	Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30-60м
3	Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м на результат(нормы ГТО)
4	Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60 м на результат(нормы ГТО)
5	Бег на длинные дистанции до 10мин. Метание мяча
6	Бег на длинные дистанции 1000м. на результат. Метание мяча
7	Бег 2000м на результат. (нормы ГТО) Метание мяча с разбега.
8	Прыжки в длину. Метание мяча на результат. (нормы ГТО)
9	Прыжки в длину. Челночный бег 3 x 10 на результат. (нормы ГТО)
10	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки через скакалку.
<b>Волейбол- 12 ч.</b>	
11	Инструктаж по ТБ . Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками.
12	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача
13	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение
14	Передача мяча двумя руками сверху через сетку, во встречных колоннах со сменой мест.. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.
15	Верхняя прямая подача. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)
16	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.
17	Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра.
18	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. Проверить подтягивание на результат
19	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.
20	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение
21	Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу. Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра.
22	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол
<b>Спортивная гимнастика – 10 ч.</b>	
23	ТБ на уроках гимнастики Акробатика. Лазание, кувырок, стойка на лопатках.
24	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках
25	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках
26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.
27	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения
28	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения
29	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения
30	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.
31	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.
32	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.
<b>Баскетбол- 8 ч.</b>	
33	Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски от головы, передачи.

34	Техника ведения мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.
35	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.
36	Баскетбол. Ведение, броски от головы, передачи.
37	Броски одной рукой со средней дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра
38	Ведение, броски от головы, передачи. Учебная игра
39	Штрафной бросок Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5.
40	Броски в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении. Учебная игра
<b>Лыжная подготовка- 12 ч.</b>	
41	Техника безопасности. Одновременный ход (стартовый вариант), торможения.
42	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км
43	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход
44	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
45	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход
46	Прохождение дистанции 3км со сменой ходов
47	Подъем скользящим шагом Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
48	Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием техники работы рук.
49	Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках.
50	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов
51	Скольжение без палок. Коньковый ход.
52	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов
<b>Баскетбол- 4 ч.</b>	
53	Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски передачи.
54	Бросок от плеча личная защита. Учебная игра
55	Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5 личная защита.
56	Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5. Прыжок в длину с места – контроль на результат.
<b>Волейбол- 4 ч.</b>	
57	Волейбол. Приём и передача мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.
58	Волейбол. Нападающий удар. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.
59	Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.
60	Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.
<b>Лёгкая атлетика- 8 ч.</b>	
61	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м
62	Прыжок в длину «согнув ноги». Челночный бег 3х10м на результат.

63	Низкий старт. Прыжок в длину «согнув ноги».с 11–13 шагов разбега, метание мяча.
64	Спринтерский бег, эстафетный бег.Бег 30м на результат. Метание мяча с разбега.
65	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Метание мяча с разбега.
66	Бег по дистанции 1000м.Метание мяча на результат.
67	Бег по дистанции 2000м.Спортигры. (нормы ГТО)
68	Бег по дистанции 1000-2000м. Спортигры

### **Материально-техническое обеспечение образовательной среды**

Реализация обозначенной цели ставит перед учителем задачи, решение которых можно добиться при соответствующем материально-техническом обеспечении.

Для изучения учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы должны быть в наличии следующие объекты и средства материально-технического обеспечения:

- **Учебно-практическое оборудование:**

1. Козел гимнастический
2. Канат для лазанья
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5. Комплект навесного оборудования ( тренировочные баскетбольные щиты)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
7. Палка гимнастическая
8. Скакалка
9. Мат гимнастический
10. Гимнастический подкидной мостик
11. Кегли
12. Обруч
13. Рулетка измерительная
14. Лыжи (с креплениями и палками)
15. Сетка волейбольная
16. Аптечка

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Леонтьевская средняя общеобразовательная школа

---

Приложение № 21  
к Основной общеобразовательной  
программе  
основного общего образования  
утверждено приказом директора  
№ 59 – ОД от 31.08.2021г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»**

5 - 9 классы

Учитель:  
Бедудев К.П.

с.Леонтьевское.

**Пояснительная записка**

Предлагаемая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательной организации представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества,

условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5-9 классов общеобразовательной школы, разработана на основе **нормативных правовых документов**:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 2016
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2022г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

**Цель** программы –формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организм а к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей

(скоростно силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники и безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным и видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Согласно базисному учебному плану МАОУ Леонтьевской СОШ на обязательное изучение всех учебных форм по предмету «Физическая культура» отводится 340 часов, из расчёта 2 часа в неделю с 5 по 9 класс.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты.***

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### ***Метапредметные результаты.***

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### ***Предметные результаты.***

#### ***5 класс***

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом напрыгивания с последующим спрыгиванием (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

*баскетбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

*волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

*футбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### ***6 класс***

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол* (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол* (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);
- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход на лыжах с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;
- наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: *баскетбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- *волейбол* (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- *футбол* (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

*баскетбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

*волейбол* (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

*футбол* (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, задержки дыхания; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во
  - время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
  - составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
  - составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
  - составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
  - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  - совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Содержание учебного предмета

### 5 класс

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Составление дневника физической культуры.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Гимнастика с основами акробатики: кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Лёгкая атлетика.* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Спортивные игры.* Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

*Футбол:* удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

*Знания о физической культуре.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

*Способы самостоятельной деятельности.* Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазание по канату в три приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

*Футбол.* Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

## 7 класс

*Знания о физической культуре.* Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

*Способы самостоятельной деятельности.* Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в

среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Лыжная подготовка.* Торможение и поворот упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

*Волейбол.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

## **8 класс**

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Лёгкая атлетика.* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

## 9 класс

*Знания о физической культуре.* Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в

режиме двигательной активности подростков. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

*Лёгкая атлетика.* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Лыжная подготовка.* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения.

*Волейбол.* Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

*Футбол.* Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ урока	Раздел/Тема урока
	<b>Лёгкая атлетика(12 часов)</b>
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.
2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.

3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат ( нормы ГТО)
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.
5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.
6	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.
7	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.
8	Метание мяча на результат. Бег 1000м..
9	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину
10	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО)
11	Техника прыжка в длину Челночный бег 3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)
12	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)
	<b>Баскетбол-6 часов</b>
13	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
15	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.
16	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой
17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости
18	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости
	<b>Футбол-5 часов</b>
19	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.
20	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
21	Удары по воротам на точность.
22	Комбинация из освоенных элементов
23	Контрольный урок по футболу.
	<b>Волейбол-4 часа</b>
24	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.
25	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику
26	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику
27	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
	<b>Спортивная гимнастика – 14 часов</b>
28	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.
29	Круговая тренировка
30	Кувырок вперед. Кувырок назад
31	Строевая подготовка. Стойка на лопатках
32	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине

33	Комбинация из освоенных элементов
34	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов
35	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).
36	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)
37	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.
38	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО)
39	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.
40	Опорный прыжок на результат
41	Лазанье по канату в два приема на результат . Прыжки со скакалкой.
<b>Лыжная подготовка - 14 часов</b>	
42	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.
43	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км
44	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.
45-46	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.
47-48	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.
49-50	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.
51-52	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».
53	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок
54	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м
553	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.
<b>Лёгкая атлетика - 13 часов</b>	
56	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.
57	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места ( нормы ГТО)Круговая тренировка
58	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка
59	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег
60	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.( нормы ГТО)
61	Метание мяча в цель – контроль на результат.( нормы ГТО). Круговая тренировка
62	Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. ( нормы ГТО)
63	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат( нормы ГТО)

64	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику.
65	Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры
66	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. ( нормы ГТО)
67	Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры( нормы ГТО)
68	Контрольный урок

**6 класс**

№ урока	Содержание учебного материала
<b>Легкая атлетика- 10 часов</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.
2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.
3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат. ( нормы ГТО)
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.( нормы ГТО)
5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель. ( нормы ГТО)
6	Метание мяча на дальность. Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.
7	Метание мяча на результат. ( нормы ГТО)Бег 1000м.
8	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
9	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат. ( нормы ГТО)
10	Техника прыжка в длину. Челночный бег3 x 10 м. на результат
<b>Баскетбол- 5 часов</b>	
11	Инструктаж ТБ. История развития баскетбола. Правила игры. Судейство, жесты судьи. Ведение мяча.
12	Ведение мяча с изменением направления.
13	Ведение мяча «дриблинг». Броски в кольцо одной и двумя руками с места.
14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
15	Контрольный урок. Учебная игра по упрощенным правилам.
<b>Футбол- 5 часов</b>	
16	Инструктаж ТБ. История футбола в России. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.
17	Судейство, жесты судьи. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
18	Удары по воротам на точность. Передачи мяча в парах.
19	Комбинация из освоенных элементов. Передачи мяча в тройках.
20	Контрольный урок по футболу.
<b>Волейбол-4 часа</b>	
21	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола в России. Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов.
22	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. КУ- Поднимание туловища из положения лежа за 30с.
23	Обучение приему мяча снизу. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.
24	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

<b>Спортивная гимнастика- 12 часов</b>	
25	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики в России. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.
26	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад.
27	Строевая подготовка. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Соединение элементов.
28	Акробатические упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.
29	«Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения в равновесии.
30	Комбинация из освоенных элементов. Контрольный урок комбинация из освоенных элементов
31	Висы на перекладине. Круговая тренировка на развитие силы.
32	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).
33	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине( нормы ГТО)
34	Акробатическая связка. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа. Круговая тренировка на развитие гибкости.
35	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. ( нормы ГТО)
36	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.
<b>Лыжная подготовка – 13 часов</b>	
37	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Техника лыжных ходов.
38	История развития лыжного спорта в России. Освоение техники лыжных ходов. Одновременные ходы. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км.
39	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».
40	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».
41	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.
42	Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке – контроль на технику.
43	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км.
44	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».
45	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».
46	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок
47	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
48	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
49	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.

<b>Легкая атлетика- 15 часов</b>	
50	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.
51	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Круговая тренировка.
52	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.
53	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег.
54	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.
55	Метание мяча в цель. Метание мяча с разбега на дальность.
56	Контрольный урок по метанию мяча с разбега на дальность.
57	Метание мяча в цель – контроль на результат. Круговая тренировка.
58	Спринтерский бег до 30, 60 метров.
59	Спринтерский бег до 30, 60 метров. Бег 30м – контроль на результат.
60	Спринтерский бег до 30, 60 метров. Бег 30м – контроль на результат.
61	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
62	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта».
63	Контрольный урок по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта»
64	Подвижная игра «Лапта»
65	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».
66	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Лапта».
67	Кроссовая подготовка 2000 м. Подвижная игра «Лапта» .
68	Контрольный урок

**7 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел/тема урока</b>
<b>Лёгкая атлетика – 8 ч.</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением 30м
2	Бег с ускорением 30м на результат, ( нормы ГТО) 60 м. Круговая тренировка.
3	Бег с ускорением 60 м на результат.( нормы ГТО) Метание мяча.
4	Медленный бег 6-8 мин. Метание мяча на дальность.
5	Продолжительный бег 1000м.Метание мяча на результат. ( нормы ГТО)
6	Бег 2000м – контроль на результат. ( нормы ГТО) Спортивные игры.
7	Прыжок в длину. Челночный бег3 х 10 м- на результат. ( нормы ГТО)
8	Прыжок в длину на результат. Круговая тренировка.
<b>Волейбол – 8 ч.</b>	
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах .Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.
10	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание

	туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. ( нормы ГТО)
11	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.
12	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара . Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. ( нормы ГТО)
13	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара . Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
14	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.
15	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.
16	Закрепление нижней прямой подачи мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.
<b>Баскетбол- 6 ч.</b>	
17	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол.
18	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника
19	Баскетбол.Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.Варианты ловли и передачи мяча
20	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча – контроль на технику.
22	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
<b>Спортивная гимнастика – 10ч.</b>	
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.
24	Висы. Строевые упражнения.
25	Висы. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).
26	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ( нормы ГТО)
27	Лазание по канату в два приема. Челночный бег 3*10 м. ( нормы ГТО) Прыжки со скакалкой.
28	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.
29	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. ( нормы ГТО)
30	Акробатическая комбинация – контроль на технику.
31	Акробатическая комбинация – контроль на технику.
32	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.
<b>Волейбол – 6 ч.</b>	
33	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.
34	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.

35	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику
36	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику
37	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
38	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
<b>Лыжная подготовка- 10 ч.</b>	
39	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.
40	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км
41	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.
42	Освоение техники лыжных ходов.Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.
43	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику
44	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5км.
45	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.
46	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение до 3км».
47	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».
48	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.Передвижение 2км.(нормы ГТО)
<b>Волейбол- 4ч.</b>	
49	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
50	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
51	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
52	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
<b>Баскетбол- 6ч.</b>	
53	Баскетбол. Бросок двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).
54	Баскетбол. Учебная игра.
55	Баскетбол. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.

56	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»
57	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 1мин. – контроль на результат
58	Баскетбол. Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)
<b>Лёгкая атлетика- 8 ч.</b>	
59	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3х10м – контроль на результат. Прыжок в длину
60	Прыжок в длину с места – контроль на результат. Метание мяча в цель.
61	Метание мяча на дальность – контроль на результат. Круговая тренировка.
62	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров.
63	Спринтерский бег 30-60м. Бег с ускорением, встречная эстафета –контроль на технику.
64	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.
65	Продолжительный бег 1000м на результат.Игра «Больше передач»
66	Бег 2000м – на результат. Спортивные игры. (нормы ГТО)
67	Спортивные игры
68	Спортивные игры

## 8 КЛАСС

№ урока	Раздел/тема урока
<b>Лёгкая атлетика – 8 ч.</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Спринтерский бег 20-30м.
2	Бег с ускорением (30 – 60 м). Эстафетный бег.
3	Бег с ускорением 30м на результат. (нормы ГТО)Эстафетный бег.
4	Бег с ускорением 60м на результат. Метание мяча на дальность.
5	Продолжительный бег 1000м.Метание мяча на результат. (нормы ГТО)
6	Бег 2000м – контроль на результат. Метание мяча в цель.
7	Прыжок в длину. Челночный бег3 х 10 м. на результат(нормы ГТО)
8	Прыжок в длину с места – контроль на результат (нормы ГТО)
<b>Волейбол- 8 ч.</b>	
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.
10	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча
11	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару.
12	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. (нормы ГТО)
13	Обучение нижней прямой подачи мяча. Прыжок в длину с места – контроль на результат. (нормы ГТО)
14	Закрепление техники приемов и передач мяча, нападающего удара.
15	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.
16	Закрепление нижней прямой подачи мяча(учет). Учебная игра. Прыжки со скакалкой.

<b>Баскетбол- 6 ч.</b>	
17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты.
18	Ведение мяча с сопротивлением . Бросок двумя руками.Прыжки со скакалкой.
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте.
20	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ловля и передача мяча – контроль на технику
21	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.
22	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.
<b>Гимнастика с основами акробатики-10 часов</b>	
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
24	Висы, строевые упражнения.
25	Висы. Силовые упражнения.
26	Круговая тренировка. Метание набивного мяча из - за головы Подтягивания из вися. (нормы ГТО)
27	Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости
28	Закрепление лазания по канату в два приема. Развитие гибкости
29	Наклон вперед из положения стоя.Акробатическая комбинация
30	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.
31	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.
32	Опорный прыжок.
<b>Волейбол- 6 ч.</b>	
33	Закрепление техники нижней прямой подачи, приема мяча снизу. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.
34	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара.
35	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара.
36	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.
37	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
38	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.. Игра по упрощенным правилам
<b>Баскетбол-4 ч.</b>	
39	Броски мяча двумя руками от груди с места, одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.
40	Вырывание, выбивание мяча.
41	Нападение быстрым прорывом.
42	Броски мяча двумя руками от груди с места, в движении.
<b>Лыжная подготовка- 10 ч.</b>	
43	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.
44	Попеременный двухшажный ход.
45	Подъем наискось «полуелочкой»

46	Спуск в высокой стойке.
47	Одновременный бесшажный ход
48	Одновременный бесшажный ход
49	Торможение «плугом».
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода.
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода.
52	Совершенствование попеременного двухшажногохода, одновременного бесшажного хода
<b>Волейбол- 3 ч.</b>	
53	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах.
54	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
<b>Спортивные игры(баскетбол)-5 часов</b>	
56	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.
57	Бросок из-под кольца. Бросок с двух шагов в корзину
58	Штрафной бросок по кольцу. Нападение быстрым прорывом
59	Вырывание ,выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная ига.
60	Игра «Стритбол.» Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.
<b>Лёгкая атлетика – 8ч.</b>	
61	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Прыжок в длину.
62	Метание мяча в цель. Прыжок в длину на результат
63	Встречная эстафета. Метание мяча с разбега на результат.
64	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат.
65	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.
66	Продолжительный бег 1000м. Подвижные игры.
67	Продолжительный бег 1000м на результат. Спортигры.
68	Бег 2000м на результат. Спортигры. (нормы ГТО)

### 9 класс

№ урока	Раздел/ Темаурока
<b>Легкая атлетика- 10 ч.</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Спринтерский и эстафетный бег.
2	Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30-60м
3	Спринтерский и эстафетный бег. Бег30мна результат(нормы ГТО)
4	Спринтерский и эстафетный бег.Бег 60 м на результат(нормы ГТО)
5	Бег на длинные дистанции до10мин. Метание мяча
6	Бег на длинные дистанции1000м. на результат. Метание мяча
7	Бег 2000м на результат. (нормы ГТО)Метание мяча с разбега.

8	Прыжки в длину. Метание мячана результат. (нормы ГТО)
9	Прыжки в длину. Челночный бег3 x 10 на результат. (нормы ГТО)
10	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки через скакалку.
<b>Волейбол- 12 ч.</b>	
11	Инструктаж по ТБ . Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками.
12	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача
13	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение
14	Передача мяча двумя руками сверху через сетку, во встречных колоннах со сменой мест.. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.
15	Верхняя прямая подача. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)
16	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.
17	Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра.
18	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. Проверить подтягивание на результат
19	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.
20	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение
21	Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу. Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра.
22	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол
<b>Спортивная гимнастика – 10 ч.</b>	
23	ТБ на уроках гимнастики Акробатика. Лазание, кувырок, стойка на лопатках.
24	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках
25	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках
26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.
27	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения
28	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения
29	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения
30	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.
31	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.
32	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.
<b>Баскетбол- 8 ч.</b>	
33	Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски от головы, передачи.
34	Техника ведения мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.
35	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.
36	Баскетбол. Ведение, броски от головы, передачи.
37	Броски одной рукой со средней дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра
38	Ведение, броски от головы, передачи. Учебная игра
39	Штрафной бросок Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 x 5.
40	Броски в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в

	нападении. Учебная игра
<b>Лыжная подготовка- 12 ч.</b>	
41	Техника безопасности. Одновременный ход (стартовый вариант), торможения.
42	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км
43	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход
44	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
45	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход
46	Прохождение дистанции 3км со сменой ходов
47	Подъем скользящим шагом Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
48	Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием техники работы рук.
49	Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках.
50	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов
51	Скольжение без палок. Коньковый ход.
52	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов
<b>Баскетбол- 4 ч.</b>	
53	Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски передачи.
54	Бросок от плеча личная защита. Учебная игра
55	Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5 личная защита.
56	Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5. Прыжок в длину с места – контроль на результат.
<b>Волейбол- 4 ч.</b>	
57	Волейбол. Приём и передача мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.
58	Волейбол. Нападающий удар. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.
59	Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.
60	Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.
<b>Лёгкая атлетика- 8 ч.</b>	
61	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м
62	Прыжок в длину «согнув ноги». Челночный бег 3х10м на результат.
63	Низкий старт. Прыжок в длину «согнув ноги».с 11–13 шагов разбега, метание мяча.
64	Спринтерский бег, эстафетный бег.Бег 30м на результат. Метание мяча с разбега.
65	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Метание мяча с разбега.
66	Бег по дистанции 1000м.Метание мяча на результат.
67	Бег по дистанции 2000м.Спортигры. (нормы ГТО)
68	Бег по дистанции 1000-2000м. Спортигры

## **Материально-техническое обеспечение образовательной среды**

Реализация обозначенной цели ставит перед учителем задачи, решение которых можно добиться при соответствующем материально-техническом обеспечении.

Для изучения учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы должны быть в наличии следующие объекты и средства материально-технического обеспечения:

- **Учебно-практическое оборудование:**

1. Козел гимнастический
2. Канат для лазанья
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5. Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
7. Палка гимнастическая
8. Скакалка
9. Мат гимнастический
10. Гимнастический подкидной мостик
11. Кегли
12. Обруч
13. Рулетка измерительная
14. Лыжи (с креплениями и палками)
15. Сетка волейбольная
16. Аптечка