

Программа рассмотрена
На МО протокол №1
От «30» августа» 2020 г.

Программа принята на
педагогическом совете
Протокол №1
От «30» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020-2021 учебный год
по физической культуре
класс(ы) 5-9 классы

Ф.И.О. учителя Баранов Александр Петрович

Пос. Демьяновка
2020

Программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для учащихся 5-9 классов МБОУ «Демьяновская СОШ» и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

I. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку, это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- обеспечение необходимых мер техники безопасности и сохранения здоровья участников в ходе подготовки и выполнения видов испытаний (тестов), входящих во всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "готов к труду и обороне" (ГТО).

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического Развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование положительной мотивации к учебе и культивирование у учащихся знаний по комплексу ГТО.

II. Содержание учебного предмета

5 класс.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Бег на длинные, средние и короткие дистанции.
 Высокий старт, низкий старт. Ускорения с высокого старта.
 Спринтерский бег (контрольное задание).

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником).

Эстафетный бег.

Бег с преодолением препятствий.

Кроссовый бег.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени.

Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов, (выполнение норм комплекса ГТО)..

Теоретические сведения о физической культуре

Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры, профилактика нарушений осанки.

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

Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Построение и перестроение на месте и в движении.

Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке.

Кувырок назад в упор присев.

Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.

Ритмическая гимнастика (девочки). Стилизованные общеразвивающие упражнения. Из упора присев перекат назад в сойку на лопатках (мальчики).

Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. На гимнастической перекладине (мальчики), из вися стоя толчком двумя переход в упор.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), наскок в упор, передвижение вперёд на руках. На разновысоких брусьях (девочки) наскок на нижнюю жердь, из упора на нижнюю жердь махи назад.

Из упора сед, ноги в стороны, из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках (мальчики). Наскок на верхнюю жердь в вис, в висе на верхней жерди размахивание изгибами.

Лыжные гонки.

Передвижение лыжным ходом (попеременный двухшажный ход).
Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Передвижение с чередованием ходов, с переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг).

Переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой. Перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», спуски, торможения.
Поворот переступанием.

Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности.

Прохождение дистанции 1000 метров (выполнение норм комплекса ГТО).

Спуск с преодолением бугров и впадин.

Торможение «плугом». Прохождение дистанции разными ходами.

Повороты в движении «переступанием».

Спортивные игры.

Баскетбол.

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Правила техники безопасности.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.

Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Броски мяча в корзину, стоя на месте и в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи.

Игра по правилам.

Волейбол.

Нижняя прямая подача. Техника безопасности на уроке.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. Подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.
Верхняя подача мяча.

Игра по правилам.

Футбол.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.

Остановка мяча подошвой. Игра по упрощённым правилам.

Удар по мячу серединой лба. Остановка мяча грудью.

Игра по упрощённым правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка.

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на правую (левую) руку.

Расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре.

Лазанье по канату в два и три приёма.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие силы. Подтягивание в висе, на низкой перекладине (девочки).

Отжимание в упоре. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.

Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).

Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие координации движений. Стилизованные комплексы упражнений (на основе материалов разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

6 класс

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Бег на длинные, средние и короткие дистанции.

Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег.

Высокий старт, низкий старт. Эстафетный бег.

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени.

Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Беговые упражнения

Зачётные упражнения в метании малого мяча (выполнение норм комплекса ГТО).

Прыжок в длину с разбега

Теоретические сведения о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Самоконтроль изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

физической подготовленности.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Построение и перестроение на месте и в движении.

Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.

Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Кувырок вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов.

Ритмическая гимнастика. Зачётные комбинации.

Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), из упора правая (левая) вперёд, опираясь на правую (левую) руку, перемах правой (левой) назад.

Упражнения на гимнастическом бревне, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд прогнувшись). Вис на согнутых ногах, вис согнувшись, размахивание в висе (мальчики).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Размахивание в упоре на прямых руках, из упора сед, ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь. На разновысоких брусьях (девочки), Наскок на верхнюю жердь в вис, в висе на верхней жерди размахивание изгибами.

На параллельных брусьях (мальчики), соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь. Из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону.

Лыжные гонки.

Передвижение лыжным ходом (попеременный двухшажный ход).
Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Передвижение с чередованием ходов, с переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг).

Спуск в основной и низкой стойке.

Прохождение дистанции 1000м.

Торможение «плугом», «упором». Поворот упором.

Прохождение дистанции 1000 метров (выполнение норм комплекса ГТО).

Повороты на месте махом через лыжу вперёд, через лыжу назад.

Повороты в движении «переступанием».

Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой».

Спортивные игры.

Баскетбол.

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Правила техники безопасности.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.

Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по упрощённым правилам.

Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.

Повороты с мячом на месте. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Волейбол.

Нижняя прямая подача. Техника безопасности на уроке.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. Подача мяча.

Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Футбол.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.
Остановка мяча подошвой. Игра по упрощённым правилам.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на правую (левую) руку.

Расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре.

Лазанье по канату в два и три приёма.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: гибкости, координации движений, ловкости.

Отжимание в упоре на низких брусьях. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты. Из положения, лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине). Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Развитие выносливости. Бег на длительное время.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

7 класс

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Бег на длинные, средние и короткие дистанции.

Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег.

Высокий старт, низкий старт. Эстафетный бег.

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени.

Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Беговые упражнения

Зачётные упражнения в метании малого мяча (выполнение норм комплекса ГТО).

Прыжок в длину с разбега.

Теоретические сведения о физической культуре

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки и телосложения. упражнениями.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Построение и перестроение на месте и в движении.

Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Кувырок вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов.

Ритмическая гимнастика. Зачётные комбинации.

Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), из упора правая (левая) вперёд, опираясь на правую (левую) руку, перемах правой (левой) назад.

Упражнения на гимнастическом бревне, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд прогнувшись). Вис на согнутых ногах, вис согнувшись, размахивание в висе (мальчики).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), Размахивание в упоре на прямых руках, из упора седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. На разновысоких брусьях (девочки), Наскок на верхнюю жердь в вис, в висе на верхней жерди размахивание изгибами.

Танцевальные шаги, прыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, (девочки). Соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, (мальчики).

Опорные прыжки (зачет).

Акробатические упражнения. Зачётные комбинации.

Лыжные гонки.

Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Требование к одежде и обуви, занимающегося лыжами.

Передвижение лыжным ходом (попеременный двухшажный ход).

Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Передвижение с чередованием ходов, с переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг).

Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Перелезание на лыжах через препятствия.

Спуск в основной и низкой стойке. Торможение «плугом», «упором». Поворот упором.

Прохождение дистанции 2000 метров.

Спуск в основной и низкой стойке. Повороты на месте махом через лыжу вперёд, через лыжу назад.

Повороты в движении «переступанием». Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение боковым скольжением.

Прохождение дистанции 2000 метров с учётом времени (выполнение норм комплекса ГТО).

Спортивные игры.

Баскетбол.

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.

Правила техники безопасности.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.

Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Тактические действия.

Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по упрощённым правилам.

Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.

Повороты с мячом на месте. Личная опека. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Волейбол.

Нижняя прямая подача. Техника безопасности на уроке.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по упрощённым правилам.

Тактические действия. Игра по правилам.

Игра по правилам.

Футбол.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы.

Остановка мяча подошвой, грудью. Игра по упрощённым правилам.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка.

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на правую (левую) руку.

Расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре.

Лазанье по канату в два и три приёма.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, развитие силы (комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: гибкости (комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба), ловкости.

Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

8 класс

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Бег на длинные, средние и короткие дистанции.

Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег.

Высокий старт, низкий старт. Эстафетный бег.

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Метание малого мяча по движущейся мишени.

Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Беговые упражнения.

Зачётные упражнения в метании малого мяча (выполнение норм комплекса ГТО).

Прыжок в длину с разбега.

Теоретические сведения о физической культуре

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Построение и перестроение на месте и в движении. Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Перекаат вперёд в упор присев, из упора лёжа толчком двумя в упор присев. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.

Кувырок вперёд ноги скрёстно, с последующим поворотом на 180 градусов.

Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), из упора правая (левая) вперёд, опираясь на правую (левую) руку, перемах правой (левой) назад.

Упражнения на гимнастическом бревне, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд прогнувшись). Вис на согнутых ногах, вис согнувшись, размахивание в вися из вися махом назад соскок, махом вперёд соскок, (мальчики).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), размахивание в упоре на прямых руках, из упора сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги

врозь. На разновысоких брусьях (девочки), Наскок на верхнюю жердь в вис, в висте на верхней жерди размахивание изгибами.

Танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, (девочки). Соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, (мальчики).

Стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге. Из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь.

Опорные прыжки (зачет).

Акробатические упражнения. Зачётные комбинации.

Лыжные гонки.

Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Требование к одежде и обуви, занимающегося лыжами.

Передвижение лыжным ходом (попеременный двухшажный ход).

Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Передвижение с чередованием ходов, с переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг).

Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Перелезание на лыжах через препятствия.

Спуск в основной и низкой стойке. Торможение «плугом», «упором». Поворот упором.

Прохождение дистанции 3000м.

Прохождение дистанции 2000 метров с учётом времени (выполнение норм комплекса ГТО).

Повороты на месте махом через лыжу вперёд, через лыжу назад.

Прохождение дистанции 5000м.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Правила техники безопасности.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.

Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Тактические действия.

Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по упрощённым правилам.

Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.

Повороты с мячом на месте. Личная опека. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Волейбол.

Нижняя прямая подача. Техника безопасности на уроке.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.
Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.
Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.
Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.
Групповые и тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.
Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по упрощённым правилам.
Тактические действия. Игра по правилам.
Игра по правилам.

Футбол.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы.
Остановка мяча подошвой, грудью. Игра по упрощённым правилам.
Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка.

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на правую (левую) руку.

Расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне).

Лазанье по канату в два и три приёма.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости (бег на длительное время).

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: ловкости, (с передачей и ловлей теннисных мячей), гибкости (комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба).

Развитие координации движений. Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей).

Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в различных направлениях движения).

Челночный бег 3 по 10 м. (выполнение норм комплекса ГТО).

Ускорения с изменением направления движения.

9 класс

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения. Бег на длинные, средние и короткие дистанции.

Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег.

Высокий старт, низкий старт. Эстафетный бег.

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Метание малого мяча по движущейся мишени.

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Беговые упражнения.

Зачётные упражнения в метании малого мяча (выполнение норм комплекса ГТО).

Прыжок в длину с разбега.

Теоретические сведения о физической культуре

Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Построение и перестроение на месте и в движении. Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Перекаат вперёд в упор присев, из упора лёжа толчком двумя в упор присев. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.

Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Кувырок вперёд ноги скрёстно, с последующим поворотом на 180 градусов.

Ритмическая гимнастика. Зачётные комбинации.

Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), из упора правая (левая) вперёд, опираясь на правую (левую) руку, перемах правой (левой) назад.

Упражнения на гимнастическом бревне, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд прогнувшись). Вис на согнутых ногах, вис согнувшись, размахивание в висе из вися махом назад соскок, махом вперёд соскок, (мальчики).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), размахивание в упоре на прямых руках, из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. На разновысоких брусьях (девочки), Наскок на верхнюю жердь в вис, в висе на верхней жерди размахивание изгибами.

Танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, (девочки). Соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, (мальчики).

Стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге. Из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь.

Лыжные гонки

Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Требование к одежде и обуви, занимающегося лыжами.

Передвижение лыжным ходом (попеременный двухшажный ход).

Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Передвижение с чередованием ходов, с переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг).

Спуск в основной и низкой стойке. Торможение «плугом», «упором». Поворот упором.

Повороты в движении «переступанием». Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой».

Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 3000м.

Прохождение дистанции 5000м.

Прохождение дистанции 3000 метров с учётом времени (выполнение норм комплекса ГТО).

Спуск в основной и низкой стойке. Повороты в движении. Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой».

Спортивные игры.

Баскетбол.

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Правила техники безопасности.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.

Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Тактические действия.
Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по упрощённым правилам.

Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.

Повороты с мячом на месте. Личная опека. Игра по правилам.

Игра по правилам.

Волейбол.

Нижняя прямая подача. Техника безопасности на уроке.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по правилам.

Тактические действия. Игра по правилам.

Игра по правилам.

Футбол.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы.

Остановка мяча подошвой, грудью. Игра по упрощённым правилам.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка.

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на правую (левую) руку.

Расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне). Бег с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом.

Лазанье по канату в два и три приёма.

Лазанье по канату без помощи ног (юноши), Расхождение вдвоём при встрече на гимнастическом бревне (девушки).

Упражнения общеразвивающей направленности.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на низкой и высокой перекладине (выполнение норм комплекса ГТО), отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты).

Физические упражнения на развитие координации движений: передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей).

Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча из различных исходных положений).

Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, мост). Развитие силы. Элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки), приседание на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие скорости (чередование лёгкого бега с ускорениями), быстроты (прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение переходящее в многоскоки и многоскоки, переходящие в бег с ускорением/

III Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение темы

| № п/н | Название темы, раздела | Количество часов | | | | |
|--------|--|------------------|---------|---------|---------|---------|
| | | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| 1 | Лёгкая атлетика | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2 | Теоретические сведения о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 4 | Лыжные гонки | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | Спортивные игры: баскетбол волейбол футбол | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| | | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| | | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| | | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Прикладно - ориентированная подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Упражнения общеразвивающей направленности | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Итого: | | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |