

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа рассчитана в 5-9 классах на 3 час в неделю, по 102 часа в год, всего 510 часов.

Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплексом:

5 -7 классы

-учебник: Физическая культура: учебник для 5-7 классов/В.И.Лях. - М:«Просвещение», 2014 год

8-9 классы

-учебник: Физическая культура: учебник для 8-9 классов/В.И.Лях, А.А.Зданевич - М:«Просвещение», 2012 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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, старшими и младшими 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;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- 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, 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 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; 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч.)

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

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

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

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

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

Раздел 2. Легкая атлетика (30 ч).

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Овладение техникой длительного бега:* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. **Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»; *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* **Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Раздел 3. Лыжная подготовка (18 ч).

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Раздел 4. Спортивные игры (30 ч).

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без

сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

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

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Раздел 5. Гимнастика (21 ч)

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

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении, поднятие прямых ног в висячем положении.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках

Развитие координационных способностей.

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

Раздел 1.Знания о физической культуре (3 ч).

История физической культуры.

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

Физическая культура (основные понятия).

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

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Раздел 2. Легкая атлетика (30 ч).

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

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

Раздел 3.Лыжная подготовка (18 ч).

Правила безопасности на уроках «Лыжной подготовки», «Конькобежной подготовки».

Правила поведения на лыжне, катке. Названия разучиваемых технических упражнений и основы правильной техники. Основные правила соревнований по лыжному спорту, конькобежному спорту. Значение занятий зимними видами спорта для совершенствования физической подготовленности.

Раздел 4. Спортивные игры (30 ч).

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

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

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры.
Тактика свободного нападения
Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков
Совершенствование в освоенных элементах игры.
Овладение организаторскими способностями.

Раздел 5. Гимнастика (21 ч)

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

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

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

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч).

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

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

Раздел 2. Легкая атлетика (30 ч).

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Беговые упражнения:

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Совершенствование- бег на результат 60м

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

Раздел 3. Лыжная подготовка (18 ч).

Одноопорное скольжение без палок, одновременные одношажный, двухшажный и бесшажные ходы, торможение плугом и упором, подъем елочкой, подъем в гору скользящим шагом, повороты на месте махом, спуски со склонов в основной стойке. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Раздел 4. Спортивные игры (30 ч).

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

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

Освоение техники ведения мяча.

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

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

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение с изменением позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Раздел 5. Гимнастика (21 ч)

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

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н\ж.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.

Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч).

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

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

Раздел 2. Легкая атлетика (30 ч).

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Совершенствование- бег на результат 60-100 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

Раздел 3. Лыжная подготовка (18 ч).

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Раздел 4. Спортивные игры (30 ч).

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам. Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения). Освоение ловли и передачи мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге). Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с

изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием. Освоение индивидуальной техники защиты. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики игры. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

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

Раздел 5. Гимнастика (21 ч)

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3- 5кг), тренажёрами, эспандерами, девочки — с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами

Освоение и совершенствование висов и упоров.

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

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90⁰ (конь в ширину, высота 110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по канату. Шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 9 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч).

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Легкая атлетика (30 ч).

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1) с расстояния юн.- до 18 м. дев. – до 12-14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

Раздел 3. Лыжная подготовка (18 ч).

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры, «Биатлон», лыжные гонки.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Раздел 4. Спортивные игры (30 ч).

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

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

Освоение техники ведения мяча.

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

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

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

Раздел 5. Гимнастика (21 ч)

Освоение строевых упражнений.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

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

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки ;равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Развитие координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Контрольные испытания
1	Знания о физической культуре	3	0
2	Легкая атлетика	30	1
3	Лыжная подготовка	18	1
4	Спортивные игры	30	1
5	Гимнастика	21	1
	Итого	102	4

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Контрольные испытания
1	Знания о физической культуре	3	0
2	Легкая атлетика	30	1
3	Лыжная подготовка	18	1
4	Спортивные игры	30	1
5	Гимнастика	21	1
	Итого	102	4

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Контрольные испытания
-------	-----------------------	-------------	-----------------------

1	Знания о физической культуре	3	0
2	Легкая атлетика	30	1
3	Лыжная подготовка	18	1
4	Спортивные игры	30	1
5	Гимнастика	21	1
	Итого	102	4

**Тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Контрольные испытания
1	Знания о физической культуре	3	0
2	Легкая атлетика	30	1
3	Лыжная подготовка	18	1
4	Спортивные игры	30	1
5	Гимнастика	21	1
	Итого	102	4

**Тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Контрольные испытания
1	Знания о физической культуре	3	0
2	Легкая атлетика	30	1
3	Лыжная подготовка	18	1
4	Спортивные игры	30	1
5	Гимнастика	21	1
	Итого	102	4