

Приложение 15  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ «Уренская СОШ №2»,  
утверждённой приказом директора  
от 21.05. 2015г. №69  
( в действующей редакции)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

**«Физическая культура»**

для 5-9 классов

**(ФГОС)**

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

### ***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, накоплению знаний и формировании умений 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 личного 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 сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

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

- 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, при изменении 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.

### ***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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Обучающийся научится:**

**Знания о физической культуре:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### ***Физическое совершенствование***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре (4ч.)**

*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 ее нарушений.

*Физическая культура человека.*

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

#### **Способы двигательной деятельности (6ч.)**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование (98ч.)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (14ч.)***. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования

правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность (64ч.)***

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организуемые команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

*Опорные прыжки:* вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см) – девочки; прыжок ноги врозь – мальчики.

#### ***Ритмическая гимнастика***

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):* вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

#### ***Легкая атлетика***

*Бег:* высокий старт; низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Метание* малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

#### ***Спортивные игры***

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Бросок двумя руками от груди. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.

***Волейбол:*** Стойка игрока, перемещения, передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача мяча; передача мяча двумя руками сверху; игра пионербол с элементами волейбола, игра



волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Футбол:** Удар по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; Ведение мяча внешней стороной стопы.

**Лыжные гонки:** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», спуск в основной, высокой и низкой стойках; торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

**Упражнения прикладного характера:** повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

### ***Прикладно ориентированная физическая подготовка (20ч.)***

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.

Лазание по канату, техника выполнения в два приема. Подготовительные упражнения для развития физических качеств. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазания по канату в два приема. Техника лазания спиной к гимнастической стенке, по диагонали.

Бег с преодолением препятствий, виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступления».

Физические упражнения из базовых видов спорта, направлено ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре (4ч.)**

*История физической культуры.*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цели и задачи современного олимпийского движения, идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

*Физическое культура человека (основные понятия).*

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических

качеств. Структура занятий по развитию физических качеств и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

#### *Физическая культура человека*

Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Способы двигательной деятельности (6ч.)**

Соблюдений требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование (98ч.)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (14ч.)*** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность (64ч.)***

***Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:*** ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

***Акробатические упражнения:*** Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.

***Опорные прыжки:*** вскок в упор присев; прыжок согнув ноги – мальчики; прыжок ноги врозь – девочки.

***Ритмическая гимнастика (девочки):*** простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

***Упражнения и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):*** вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

***Упражнение и комбинации на невысокой перекладине (мальчики):*** подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

***Прикладные упражнения:*** лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

### ***Легкая атлетика.***

***Бег:*** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Упражнения общей физической подготовки.

***Метание*** малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

***Прыжки:*** в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

***Упражнения прикладного характера:*** всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

### ***Спортивные игры.***

***Баскетбол:*** прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Волейбол:*** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

***Футбол:*** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжные гонки:*** Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### ***Прикладно ориентированная физическая подготовка (20ч.)***

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.

Лазание по канату, техника выполнения в два приема. Подготовительные упражнения для развития физических качеств. Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники лазания по канату в два приема. Техника лазания спиной к гимнастической стенке, по диагонали.

Бег с преодолением препятствий, виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступления».

Физические упражнения из базовых видов спорта, направлено ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

## 7 класс

### **Знания о физической культуре (4ч.)**

*История физической культуры.*

Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

*Физическая культура (основные понятия).*

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

*Физическая культура человека.*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

### **Способы двигательной деятельности (6ч.)**

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование (98ч.)**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (14ч.)*

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность (64ч.)*

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с

изменением длины шага. *Акробатические упражнения и комбинации:* кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, 2 кувырка слитно; мальчики. «Мост» из положения стоя; кувырок назад в полушагат - девочки.

*Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в ширину) мальчики; прыжок ноги врозь; девочки.*

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):* вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):* вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату в два приема; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

### ***Легкая атлетика.***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; эстафетный бег; Спринтерский бег.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание* малого мяча на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

### ***Спортивные игры.***

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.

Ловля мяча после отскока от пола; бросок двумя руками снизу после ведения; бросок мяча двумя руками от груди после ведения; Бросок двумя руками в прыжке; ведение мяча с изменением направления движения; Бросок одной рукой в прыжке; Повороты на месте с мячом и без мяча. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды; технико-тактические действия атакующей команды

**Волейбол:** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игры пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по правилам.

**Общеразвивающие физические упражнения:** развитие основных физических качеств.

**Футбол:** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

**Лыжные гонки:** На освоение техники лыжных ходов: одновременный одношажный ход; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2 км, 3 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания. Преодоление трамплинов 30 -50 см. Спуски в низкой стойке. Подъем «елочкой». Игры: «остановка рывком», «с горки на горку». *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрезка до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

#### **Прикладно ориентированная физическая подготовка (20ч.)**

Совершенствование техники лазанья по канату и гимнастической стенке. Техника выполнения упражнений на кольцах: 1. Из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочередное отталкивание ногами вперед и назад, раскачивание в висе; 2. При каче вперед, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на  $180^{\circ}$  3. При каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на  $180^{\circ}$  . 4. При каче вперед, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом и подводящие упражнения. Техника кроссового бега и подводящие упражнения. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перелезание».

Физические упражнения из базовых видов спорта, направлено ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

## 8 класс

### Знания о физической культуре (4ч.)

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

### **Способы двигательной деятельности (6ч.)**

Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Самонаблюдение и самоконтроль. Планирование занятий физической культурой.

### **Физическое совершенствование (98ч.)**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (14ч.)***

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Гимнастика для глаз.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность (64ч.)***

***Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:*** перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

***Акробатические упражнения:*** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мальчики. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

***Опорные прыжки:*** прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

***Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне*** девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

***Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине*** (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на левую «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.;

### **Легкая атлетика.**

*Бег:* высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, эстафетный бег.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание* малого мяча на дальность, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

**Волейбол:** Стойка игрока перемещения передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча .нападающий удар, Блокирование, игра волейбол  
Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.



**Футбол:** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

**Лыжные гонки:** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрезка до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

#### ***Прикладно ориентированная физическая подготовка (20ч.)***

Совершенствование техники ранее изученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи).

Физические упражнения из базовых видов спорта, направлено ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

### **9 класс**

#### **Знания о физической культуре (4ч.)**

Туристические походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

#### **Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (6ч)**

Комплексы упражнений для развития общей выносливости; комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости; комплекс упражнений для развития простой реакции; комплексы упражнений для развития координации движений; комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.

#### **Физическое совершенствование (98ч.)**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (14ч.)***

Индивидуальные комплексы упражнений с прикладноориентированной направленностью; комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой; упражнения для профилактики неврозов.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность (64ч.)***

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием,

по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики.

«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

*Опорные прыжки:* прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.;

### ***Легкая атлетика.***

*Бег:* высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, эстафетный бег.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание* малого мяча на дальность, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

### ***Спортивные игры.***

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

***Волейбол:*** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча.нападающий удар, Блокирование, игра физические упражнения: развитие основных физических качеств.

***Футбол:*** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

***Лыжные гонки:*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

### ***Прикладно ориентированная физическая подготовка (20ч.)***

Совершенствование техники ранее изученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи).

Физические упражнения из базовых видов спорта, направлено ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

**III. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы  
5 класс**

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно ориентированная физическая подготовка	84
3.2.1	Гимнастика	13
3.2.2	Легкая атлетика	20
3.2.3	Лыжные гонки	12
3.2.4	Спортивные игры - баскетбол	13
3.2.5	Спортивные игры - волейбол	13
3.2.6	Спортивные игры - футбол	13
<b>Итого</b>		<b>108</b>

**6 класс**

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно ориентированная физическая подготовка	84
3.2.1	Гимнастика	18
3.2.2	Легкая атлетика	20
3.2.3	Лыжные гонки	12
3.2.4	Спортивные игры - баскетбол	11
3.2.5	Спортивные игры - волейбол	12
3.2.6	Спортивные игры - футбол	11
<b>Итого</b>		<b>108</b>

### 7 класс

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно ориентированная физическая подготовка	84
3.2.1	Гимнастика	15
3.2.2	Легкая атлетика	20
3.2.3	Лыжные гонки	12
3.2.4	Спортивные игры - баскетбол	13
3.2.5	Спортивные игры - волейбол	13
3.2.6	Спортивные игры - футбол	11
<b>Итого</b>		<b>108</b>

### 8 класс

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно ориентированная физическая подготовка	84
3.2.1	Гимнастика	13
3.2.2	Легкая атлетика	20
3.2.3	Лыжные гонки	12
3.2.4	Спортивные игры - баскетбол	14
3.2.5	Спортивные игры - волейбол	14
3.2.6	Спортивные игры - футбол	11
<b>Итого</b>		<b>108</b>

### 9 класс

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество</b>
----------	--------------------------	-------------------

		<b>часов</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно ориентированная физическая подготовка	84
3.2.1	Гимнастика	13
3.2.2	Легкая атлетика	20
3.2.3	Лыжные гонки	12
3.2.4	Спортивные игры - баскетбол	14
3.2.5	Спортивные игры - волейбол	14
3.2.6	Спортивные игры - футбол	11
<b>Итого</b>		<b>108</b>