

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с. Старобухарово**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 7  
от «02» ноября 2020 г.

Утверждаю  
Приказ № 117 от 02.11.2020 г.  
С.И. Янбекова  
Директор



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
физическая культура  
основного общего образования**

Выполнил:  
Каримов Зафар Музафархужанович

с. Старобухарово  
2020

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

Программа по учебному предмету физическая культура обеспечивает достижение следующих результатов.

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

**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, 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 легких 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.
- Знания о физической культур:
- 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;
- 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 футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 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.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

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

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

##### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных

систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

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

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

<b>Содержание</b>	<b>Основные действия учащихся</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	Сбор и воспроизведение сведений о содержании индивидуальных занятий физическими упражнениями и влиянии их на развитие функций основных систем организма.
Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха.	Описание способов организации и правил подвижных игр и соревнований, выполнения физических упражнений на прогулках, в семье, пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие функций систем организма.	Составление комплексов упражнений по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Описание способов контроля физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).
Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями.	Составление комплексов утренней гимнастики и физкультпауз, содержания занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации, закаливания организма способом обливания.
Правила ведение дневника самонаблюдения.	Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия) и уровнем физического развития и физической подготовленности
История зарождения древних и современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. История создания комплекса БГТО в Советском Союзе, этапах внедрения комплекса ГТО в РФ, самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.	Сбор и воспроизведение сведений по мифам и легендам, выяснение роли Пьера де Кубертена в становлении и развитии мирового Олимпийского движения. Сообщение сведений о выдающиеся успехах отечественных спортсменов по различным источникам информации
Классификация и техника физических упражнений, значение выбора средств физической культуры для разнообразного эффекта воздействия на организм человека.	Отбор и описание упражнений по различным признакам и эффекту воздействия (оздоровительному, коррекционному, образовательному, тренирующему)
Физические способности и их связь с физической подготовленностью человека.	Описание способов контрольных измерений уровня проявления основных физических способностей.
Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма, описание способов оказания первой доврачебной помощи.
Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в физкультурной деятельности.	Описание функций судьи, групповода, капитана команды помощника учителя при организации и проведении упражнений, игр, соревнований.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	

<p>Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два, по четыре, по восемь в колонну по одному в движении; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	<p>Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Опорные прыжки – вскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь (козел в ширину).</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p>
<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); упор присев и полушпагат; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. Брусья разной высоты - девушки: наскок в упор прыжком на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вислежа; вис присев. Гимнастическая перекладина (низкая и высокая) – юноши: висы согнувшись и прогнувшись; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; из седа на бедре соскок поворотом. Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Демонстрирование выразительности, красоты движений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия.</p>



<p><i>Самбо</i> Графическая запись физических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз. Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.</p>	<p>Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания при сочетании количественных и качественных показателей. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие борьбы самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p>
<p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Старты (высокий, низкий, с опорой на одну руку) с последующим ускорением 15-30 м. Бег: спринтерский до 60 м.; эстафетный; длительный.</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метание малого мяча: на дальность отскока от стены, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Броски набивного мяча: двумя руками с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля после броска партнера.</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких дистанций.</p> <p>Преодоление дистанций до 1200 м. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно- силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов.</p>

<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча на месте и в движении;</p> <p>броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;</p> <p>групповые и индивидуальные тактические действия свободного нападения; игра по правилам мини-баскетбола</p> <p>Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Футбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам мини-футбола.</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях.</p> <p>Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростносиловой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>Лыжные гонки</p> <p>Одновременный и попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъемы «полуелочной» и «елочкой»; торможение «плугом», упором; повороты переступанием.</p>	<p>Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 3-3,5 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений.</p> <p>Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	
<p><b>Развитие координационных способностей</b></p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики: Общеразвивающие</p>	<p>Применение отбора упражнений с учетом соответствия форме</p>

<p>упражнения без предметов на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с предметами (девушки); упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке; прыжки в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; прохождение полосы препятствий; комплексы ритмической гимнастики.</p> <p>Легкоатлетические упражнения:</p> <p>Бег с преодолением препятствий и на местности; бег с изменением направления и скорости, способа перемещения; прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны; метания различных снарядов из различных и.п. в цел и на дальность (обеими руками).</p>	<p>проявления способности и эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, тренирующему). Применение способов контрольных измерений уровня проявления координационных способностей.</p> <p>Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей.</p> <p>Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений, оказание помощи и страховки. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями.</p>
<p>Спортивные игры:</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2, 3:3; типы бега с изменением направления и скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p> <p>Лыжные гонки :</p> <p>Лыжные ходы на местности различного рельефа; подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах; упражнения на ограниченной опоре; спуски парами; передвижения без палок, подвижные игры.</p>	<p>Проявление эмоциональной сдержанности, настойчивости, смелости, аккуратности, сообразительности. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.</p>
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики Комплексы аэробной и ритмической гимнастики.</p> <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Кросс; бег с препятствиями на местности; минутный бег; эстафеты; круговая тренировка</p> <p>Спортивные игры</p>	<p>Гимнастика с элементами акробатики Комплексы аэробной и ритмической гимнастики.</p> <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Кросс; бег с препятствиями на местности; минутный бег; эстафеты; круговая тренировка</p> <p>Спортивные игры</p>

Эстафеты; подвижные игры с мячом; двусторонняя игра Лыжные гонки Равномерное прохождение дистанции.	Эстафеты; подвижные игры с мячом; двусторонняя игра Лыжные гонки Равномерное прохождение дистанции.
<b>Развитие быстроты</b>	
Легкоатлетические упражнения Эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью. Спортивные игры	Легкоатлетические упражнения Эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью. Спортивные игры
Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой движений; подвижные игры и эстафеты с мячом Лыжные гонки Передвижения на лыжах с максимальной скоростью	Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой движений; подвижные игры и эстафеты с мячом Лыжные гонки Передвижения на лыжах с максимальной скоростью
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	
Гимнастика с элементами акробатики Опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча. Легкоатлетические упражнения Всевозможные прыжки и многоскоки; метания и броски на дальность и в цель разных снарядов из разных и.п.; толчки и броски набивных мячей. Спортивные игры Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель. Лыжные гонки Подъемы с высокой скоростью; старты на лыжах.	Определение индивидуальных особенностей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, понимание специфики влияния упражнений на организм исполнителя. Выполнение упражнений с отягощениями до 3 кг. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления скоростно- силовых способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно.
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	
Гимнастика с элементами акробатики Лазание по канату, гимнастической лестнице. Юноши: общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями; висы согнувшись, прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; комплексы атлетической гимнастики. Девушки: смешанные висы; подтягивание в висе	Определение индивидуальных особенностей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, понимание специфики влияния упражнений на организм исполнителя с учетом возрастных и половых особенностей. Выполнение упражнений с отягощениями до 3 кг.

<p>лежа; общеразвивающие упражнения с набивными мячами; комплексы упражнений шейпинга. Лыжные гонки Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног; подъем по склону разного уклона.</p> <p>.</p>	<p>Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Применение способов контрольных измерений уровня проявления силовых способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Определение по объективным и субъективным показателям степени восстановления работоспособности. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Отбор и применение упражнений по эффекту локального воздействия на мышечные группы и режиму работы мышц. Проявление волевых качеств и эмоциональной устойчивости</p>
<p><b>Развитие гибкости</b></p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; с предметами; комплексы стретчинга. Легкоатлетические упражнения Комплексы специально-развивающих упражнения с большой амплитудой</p> <p>.</p>	<p>Определение уровня индивидуальных возможностей к проявлению гибкости. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления гибкости. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Проявление терпеливости и настойчивости, эмоциональной устойчивости. Использование инвентаря и снарядов, помощи партнера для достижения максимального результата при выполнении упражнений, осуществление доверительного взаимодействия с партнерами. Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.</p>
<p><b>Формирование правильной осанки и телосложения (для всех видов программного материала)</b></p>	
<p>Упражнения на формирование навыка правильной осанки без предметов и с предметами; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышечных групп, обеспечивающих поддержание положения правильной осанки; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц, обеспечивающих профилактику плоскостопия, развития равновесия;</p>	<p>Определение индивидуальных особенностей осанки и телосложения, понимание специфики влияния упражнений на процессы, происходящие в организме. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Выполнение изученных действий индивидуально и в группах. Применение способов контрольных измерений положения осанки, состояния свода стопы и особенностей телосложения.</p>

<p>упражнения на напряжение и расслабление мышц; игры с использованием гимнастических и акробатических упражнений; комплексы стретчинга, шейпинга.</p>	<p>Фиксирование результатов и определение динамики изменений состояния. Составление и проведение простейших комплексов оздоровительной гимнастики и стретчинга. Организация и проведения подвижных игр.</p>
<p><b>Совершенствование адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды</b></p>	
<p>Упражнения с разным типом дыхания в разных положениях; упражнения в воде, на открытом воздухе, в различных погодных и температурных условиях; комплексы утренней гимнастики и физкультпауз; приемы самомассажа, закаливания способом обливания; релаксационные упражнения; игры на прогулках; пешие походы; комплексы упражнений из ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.</p>	<p>Проведение комплексов утренней гимнастики и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, лыжной подготовкой, купание, простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации, закаливающих водных и воздушных процедур, дыхательной гимнастики. Консультирование с врачом по содержанию и дозированию упражнений лечебного и оздоровительного воздействия.. Использование формы одежды, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p>

### Тематическое планирование

**5 класс (102 часа)**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

История создания комплекса БГТО в Советском Союзе, этапах внедрения комплекса ГТО в РФ, самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

### **Физическое совершенствование:**

#### **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

*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:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Опорные прыжки:* вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

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

#### **Единоборства (1 час)**

*Графическая запись физических упражнений.* Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз, наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение длины и массы тела, самостоятельная оценка уровня развития физических качеств, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами, комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

#### **Легкая атлетика (28 часов)**

*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.

*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 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 много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; **Спортивные игры – баскетбол (32 часа)**

**Баскетбол (16 часа):** 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. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол (13 часов)** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Лыжные гонки (20 час)** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1 км, 1,5 км, 2 км.

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

#### Уровень подготовки учащихся:

№	Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	6.1	6.4	5.5	6.3	6.9
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.50	5.30	6.20	5.20	5.50	6.40
5	Бег 1500м. (мин)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
6	Бег 2000м. (мин)	Без учета времени					
7	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
8	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	160	150	140
9	Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
10	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
11	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	22	15	12	20	14	12



12	Подтягивание (раз) мальчики-высокая перекладина, девочк и- низкая перекладина.	5	3	2	14	9	7
13	Челночный бег 4*10 (сек)	11.5	12.0	12.5	11.7	12.2	12.7
14	Прыжок через скакалку за 1 мин.(раз)	40	30	20	45	35	25
15	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
16	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
17	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
18	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
19	Лыжные гонки- 1000м.	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.10
20	Лыжные гонки- 2000м.	14.30	15.00	15.30	15.00	15.30	16.00

### Учебно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	31
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Единоборства	1
5	Баскетбол	16
6	Волейбол	13
7	Лыжные гонки	20
8	Футбол	3
9	Плавание	3
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		35
Итого		105

## **6 класс (102 часа)**

### **Знания о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

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

История создания комплекса БГТО в Советском Союзе, этапах внедрения комплекса ГТО в РФ, самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое развитие человека.

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

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

### **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой (часа)**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

### **Физическое совершенствование:**

#### **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

*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

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.

*Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину).*

*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.

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

Из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую «правую», перемах ногой вперед; махом ногой вперед 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; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

### **Единоборства ( 1 час)**

*Графическая запись физических упражнений.* Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз, наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение длины и массы тела, самостоятельная оценка уровня развития физических качеств, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами, комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

### **Легкая атлетика (28 часов)**

*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.

*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 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 много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;.

### **Спортивные игры – баскетбол (15 часа)**

*Баскетбол (часа):* 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; 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). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол(12 часов)** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам.

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

### Лыжные гонки ( 22 час)

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

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

### Уровень подготовки учащихся:

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,2	7,2
2	Бег 60м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,40	5,20	6,10	5,10	5,30	6,00
4	Бег 1500м (мин, сек)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
5	Бег 2000м. (мин)	Без учета времени					
6	Метание на дальность (м)	35	29	21	23	18	15
7	Прыжок в длину с места	175	165	155	165	155	145
8	Прыжок в длину с разбега	360	330	270	330	280	230
9	Сгибание рук в упоре лежа	23	21	18	13	11	9
10	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	23	17	15	21	15	13

11	Подтягивание (раз) мальчики-высокая перекладина, девочки и- низкая перекладина.	7	5	4	17	14	9
12	Челночный бег 4х10 (сек)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
13	Прыжок через скакалку 1 мин. (раз)	105	95	80	125	115	100
14	Наклон (см)	+8	+6	+4	+12	+11	+9
15	Метание в цель с 8 метров - 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	110	95	85	100	85	75
17	Поднимание туловища 1 мин (раз)	40	36	30	30	28	20
18	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	600	500	400	500	450	300
19	Лыжные гонки- 1000м.	5.40	6.10	7.00	6.30	7.00	8.00
20	Лыжные гонки- 2000м.	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

#### Учебно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Единоборства	1
5	Баскетбол	15
6	Волейбол	12
7	Лыжные гонки	22
8	Футбол	4
9	Плавание	2

Количество уроков в неделю	3
Количество учебных недель	35
Итого	102

## 7 класс (102 часа).

### Знания о физической культуре в процессе урока

Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

### Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств).

**Оценка эффективности занятий физической культурой (4часа)** Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью

мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

### **Физическое совершенствование:**

**Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** *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 вперед в группировке в стойки на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; мальчики. «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат; 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:* 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 гимнастика.

### **Легкая атлетика (28 часов)**

*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 1000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного мяча (2 кг):* 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 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 много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

**Единоборства (1 час)** Специально-подготовительные упражнения самбо. приёмы самостраховки, упражнения для бросков, упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

### **Спортивные игры:**

**Баскетбол (16 часа):** 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»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

**Волейбол(15 часов)** Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча.,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам  
Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

**Лыжные гонки (20 час)** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: « остановка рывком», «с горки на горку» .*Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

**Плавание (2 час)** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнение на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебной дистанции: произвольным способом

#### Уровень подготовки учащихся:

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,20	4,35	5.00	4,30	4.50	5,40
4	Бег 1500м (мин, сек)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5	Метание на дальность (м)	38	29	21	26	19	16
6	Прыжок в длину с места	195	185	150	170	160	140
7	Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	250
8	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
9	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	24	19	16	21	18	15



10	Подтягивание (раз ) мальчики- высокая перекладина, девочк и- низкая перекладина.	8	5	4	19	15	11
11	Челночный бег 6x10 (сек)	16.7	17.7	18.7	17.8	19.0	20.2
12	Прыжок через скакалку 1 мин (раз)	115	105	90	130	120	105
13	Наклон (см)	9	7	5	13	12	10
14	Метание в цель с 9 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин (раз)	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	800	600	400	600	450	300
19	Лыжные гонки- 1000м.	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
20	Лыжные гонки- 2000м.	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30

#### Учебно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Единоборства	1
5	Баскетбол	15
6	Волейбол	12
7	Лыжные гонки	20
8	Футбол	4
9	Плавание	2
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		35

**8класс (102 часа)****Знания о физической культуре – в процессе урока**

Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г, Сочи 2014г.

краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

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

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа. **Способы физкультурной деятельности** Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств).

**Оценка эффективности занятий физической культурой (4часа)**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

### **Физическое совершенствование:**

#### **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

*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; 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 (козел 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 висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.

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 висячем положении; из висяча махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из висяча 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; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

#### **Легкая атлетика (28 часов)**

*Бег:* 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 1000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного мяча (2 кг):* 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 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 много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

#### **Спортивные игры – баскетбол (16 часа)**

*Баскетбол (16 часа):* 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(13 часов):** 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, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол. Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

**Лыжные гонки (20 час)** 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 отрезка до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. Уровень подготовки учащихся:

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4.6	5,2	5.7	5.0	5.7	6.2
2	Бег 60м. (сек)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11.0
3	Бег 1000м (мин, сек)	4.10	4.40	5.00	4.50	5.10	5.30
4	Бег 2000м (мин, сек)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5	Прыжок в длину с места	205	195	170	175	165	150
6	Прыжок в длину с разбега	410	370	310	360	310	250
7	Сгибание рук в упоре лежа	34	26	12	20	17	10
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	25	22	20	23	19	16

9	Подтягивание (раз) мальчики-высокая перекладина, девочки- низкая перекладина.	9	7	5	18	13	8
10	Челночный бег 6х10 (сек)	16.2	17.2	18.2	17.7	18.9	20.1
11	Прыжок через скакалку 1 мин (раз)	115	105	90	130	120	105
12	Метание на дальность (м)	42	37	28	26	21	17
13	Наклон (см)	9	7	5	13	12	10
14	Метание в цель с 10 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Прыжок в высоту	120	110	100	110	100	95
16	Поднимание туловища 1 мин (раз)	47	42	37	37	32	27
17	Метание набивного мяча 1 кг. (м)	10	8	6	9	7	5
18	Лыжные гонки- 1000м.	5.30	6.00	7.00	6.00	6.30	7.30
19	Лыжные гонки- 2000м.	12.00	12.30	13.30	13.00	13.30	14.30
20	Лыжные гонки- 3000м.	17.30	18.30	19.00	19.30	20.00	21.30

**Учебно-тематическое планирование 8 класс**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Единоборства	1
5	Баскетбол	16
6	Волейбол	13
7	Лыжные гонки	20
8	Футбол	4
9	Плавание	2
Количество уроков в неделю		3

Количество учебных недель	35
Итого	102

### **9 класс (99 часов)**

#### **Знания о физической культуре – в процессе урока**

Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г, Сочи 2014г.

краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

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

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)  
Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки..

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой (4 часа)**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Физическое совершенствование:**

##### **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

*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 (козел 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:* 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.

##### **Легкая атлетика (25 часов)**

*Бег:* 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.

*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 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 много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

### **Спортивные игры – баскетбол (17 часа)**

**Баскетбол (17 часа):** 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(14 часов)** 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 одиночное ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол.

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

Лыжные гонки (20 час) 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.

### **Уровень подготовки учащихся:**

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
--	------------------------	----------	---------



№		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4.5	5,1	5.6	4.9	5.6	6.1
2	Бег 60м. (сек)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3	Бег 1000м (мин, сек)	3.40	4.00	5.00	4.20	4.4 0	5.30
4	Бег 2000м (мин, сек)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
5	Прыжок в длину с места	220	210	190	180	170	160
6	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
7	Сгибание рук в упоре лежа	36	26	18	22	18	16
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	26	22	20	23	20	17
9	Подтягивание (раз) мальчики-высокая перекладина, девочк и- низкая перекладина.	10	8	6	21	14	8
10	Челночный бег 10х10 (сек)	27.2	29.0	31.0	30.5	31.7	33.0
11	Прыжок через скакалку 1 мин (раз)	115	105	90	130	120	105
12	Метание на дальность (м)	45	40	31	28	23	18
13	Наклон (см)	9	7	5	13	12	10
14	Метание в цель с 10 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Прыжок в высоту	125	115	105	115	105	100
16	Поднимание туловища 1 мин (раз)	50	45	40	40	35	30
17	Метание набивного мяча 1 кг. (м)	12	9	7	9	7	5
18	Лыжные гонки- 1000м.	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
19	Лыжные гонки- 2000м.	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
20	Лыжные гонки- 3000м.	16.00	17.00	18.00	18.00	19.00	20.00

### Учебно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	25
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Единоборства	1
5	Баскетбол	17
6	Волейбол	14
7	Лыжные гонки	20
8	Футбол	2
9	Плавание	2
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		3
Итого		99

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Янбекова Светлана Ильинична

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022