

«Рассмотрено» Руководитель МО Токранова З. Л. <u>П.Г.</u> Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2020г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Школа № 127» Аминова М. Г. <u>Н.С.</u> « <u>28</u> » <u>августа</u> 2020г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Школа № 127» Ферафонтова Ф. А. <u>Ф.А.</u> Приказ № <u>127/с</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2020г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 по физической культуре
 Уровень образования: основное общее образование
 (5-9 классы)

Рассмотрено на заседании
 педагогического совета
 протокол № 1
 от «28 » августа 2020 г.

Рабочая программа по курсу «Физическая культура 5 -9» составлена на основе документов:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п.18.2.2) (с изменениями);
3. ООП ООО МБОУ «Школа №127»;
4. Положение о рабочей программе;
5. Учебный план МБОУ «Школа №127».

Целью изучения курса физическая культура является:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) 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;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением следующих задач:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура 5-9»

Учащийся научится:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 основные технические действия самбо;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

**Содержание курса
«Физическая культура 5-9» (522 часа)**

Название раздела	Краткое содержание вариативной части
История и современное развитие физической культуры	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.</i> <i>Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.</i> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
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. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> 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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
Спортивно-оздоровительная деятельность¹⁶	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, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-практические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплытии и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> Лыжные гонки: ¹⁷ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<i>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.</i> 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).

Название раздела	Краткое содержание
Основы знаний	История физической культуры, избранных видов спорта История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. Режим дня и личная гигиена Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде. Формы организации занятий физической подготовкой. Правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

	<p>Значение занятий физкультурой для жизнедеятельности человека. Формы занятий физкультурой в режиме школьного дня и в условиях активного отдыха.</p> <p>Понятия: двигательная активность, физические качества, физическая нагрузка. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств</p>
Лёгкая атлетика	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Техника выполнения беговых упражнений</p> <p>Техника высокого старта. Контроль по частоте сердечных сокращений (ЧСС)</p> <p>Равномерный бег (1000м.). Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжки в длину (способы отталкивания и приземления). Прыжки в высоту способы (перешагивание)</p> <p>Техника высокого и низкого старта. Равномерный бег.</p> <p>Бег на разные дистанции. Челночный бег.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Бег с максимальной скоростью.</p> <p>Подвижные игры. Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.</p> <p>Бег на результат.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p>
Баскетбол	<p>Стойки, разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками. Тактико-технические действия в баскетболе.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом</p> <p>Терминология баскетбола.</p> <p>Тактические действия в защите и нападении</p> <p>Игра по правилам баскетбола</p>
Волейбол	<p>Стойки, разновидности перемещений в стойке: ходьбой, бегом, скачком, прыжками.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Нижняя прямая подача с 3-6 м, приём подачи двумя руками снизу</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</p>
Гимнастика	<p>Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание.</p> <p>Организующие команды и приемы. Висы и упоры. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине . Развитие двигательных качеств.</p>
Футбол, Мини футбол	<p>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.</p> <p>Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков;</p> <p>упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, бросывание мяча, отбиение мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Технико-тактические действия. Игра по правилам.</p>
Лыжная подготовка	<p>Техника лыжных ходов, применение мазей, требования к одежде</p> <p>Способы передвижения: одновременный двушажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход</p> <p>Подъёмы по пологому склону «ёлочкой», «лесенкой»</p>

	<p>Торможение полуплугом», «плугом», «упором». Развитие двигательных качеств. Повороты на месте маxом и в движении переступанием.</p> <p>Преодоление препятствий при передвижении и спуске</p> <p>Прохождение тренировочных дистанций до 3,5 км с разной скоростью разными способами передвижения</p>
Плавание	<p>Прикладное и гигиеническое значение плавания.</p> <p>Старты, повороты, ныряние, способы плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине в условиях «сухого» плавания.</p> <p>Имитация специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.</p>

**Тематическое планирование предмета
«Физическая культура»**

5 класс

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний	<p>Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания организма . Защитные свойства организма и профилактика средствами физкультуры. Режим дня и личная гигиена</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	3
Гимнастика	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Висы.</p> <p>Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.</p> <p>Подвижные игры. ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.</p> <p>Акробатика: Строевой шаг, Повороты на месте, кувырок вперед.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия)</p>	8
Баскетбол	<p>Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита. Игра по упрощенным правилам.</p>	12
Волейбол	<p>Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.</p>	8
Лёгкая атлетика	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Техника выполнения беговых упражнений.</p> <p>ОРУ</p> <p>Техника высокого старта. Контроль по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Равномерный бег (1000м.). Беговые упражнения</p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м.</p>	19

	Кроссовая подготовка 10 -15 мин Эстафеты по кругу. Метание малого мяча для развития физических качеств. Прыжки в высоту с 5-7 шагов способом -перешагивание. Прыжки в длину обучение отталкиванию от земли способом «согнув ноги».	
Футбол, Мини футбол	Инструктаж по ТБ. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема Ведение, приём и передача мяча. Игра по правилам.	6
Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Техника одновременного двушажногохода. Техника попеременного двушажного хода, подъемы и спуски со склонов, совершенствование техники подъемов, торможений и поворотов. Контроль техники спусков. Прохождение дистанции от 1-2 км. Передвижения по слабопересеченной местности. Контроль техники спусков. Тренировочное прохождение дистанции. Подвижные игры – эстафеты.	11
Плавание	Ознакомление физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Ознакомление с жизненно важными навыками и умениями в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием	3
	Всего	70
Дополнительный материал как вариативная часть	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.</i> <i>Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. 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 «Готов к труду и обороне».</i>	35

6 класс

Тема	Содержание	Кол- во часов
Основы знаний	Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания организма . Защитные свойства организма и профилактика средствами физкультуры. Режим дня и личная гигиена Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и	3

	инвентаря.	
Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа, вис присев. Эстафеты. Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.). Упражнения на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий. Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений.) Акробатика - изучение комбинаций.(кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.«Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	8
Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Имитационное упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные.	12
Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Передача мяча двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу после подачи. Позиционное нападение. Нижняя прямая подача в заданную зону. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	8
Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Высокий старт (15-30м.), стартовый разгон, Контроль по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Финиширование. Эстафеты линейные передача палочки. Кроссовая подготовка 15-17 мин. Старты из различных положений. Правила соревнований в спринтерском беге. Метание малого мяча для развития физических качеств. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание малого мяча на дальность. Правила соревнований в метании. Бег по дистанции (1000м.) Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Прыжки в высоту .	19
Футбол, Мини футбол	Инструктаж по ТБ. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбиение мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия.	6
Лыжная	Инструктаж по ТБ. Техника одновременных ходов, Повторение ранее	11

подготовка	пройденного материала. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использование передвижений на лыжах в организации активного отдыха. Соблюдение правила безопасности. Совершенствование техники лыжных ходов. Тренировочное прохождение дистанции 2 км. Моделирование способов передвижений на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применение передвижений на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.	
Плавание	Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Развитие жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием	3
	Всего	70
Дополнительный материал как вариативная часть	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. 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. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.	35

7 класс

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания , кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действиям их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влиянию этих процессов на физическое развитие, повышение учебно - трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	3
Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Выполнение команд. Упражнения на гимнастической скамейке. Опорные прыжки способом «Согнув ноги» м., способом «ноги врозь» д. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полуушлагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. Совершенствование преодоления полосы препятствий.	8
Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Передвижения игрока. Основные стойки в	12

	сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Игра по правилам.	
Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойки передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игровые задания на укороченной площадке. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	8
Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Бег по дистанции 50-60 м. Кроссовая подготовка 15-17мин. Правила соревнований. Метание малого мяча. Прыжки в длину на результат. Развитие силовых качеств. Метание мяча (150 гр.) с 3-5 шагов на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований по метанию. Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание»	19
Футбол, Мини футбол	Инструктаж по ТБ. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание	6
Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного в 6 классе. Переход обучения от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Преодоление мелких неровностей поверхности (уступа, выступа). Совершенствование подъемов спусков. Подвижные игры. Поворот упором двумя лыжами. Контроль техники спусков. Прохождение дистанции 3 - 4 км.	11
Плавание	Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием	3
	Всего	70
Дополнительный материал как вариативная часть	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). 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.	35

	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	
--	--	--

8 класс

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания , кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действиям их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влиянию этих процессов на физическое развитие, повышение учебно -трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	3
Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Выполнение команд. Упражнения на гимнастической скамейке. Опорные прыжки способом «Согнув ноги» м., способом «ноги врозь» д. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. Совершенствование преодоления полосы препятствий.	8
Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Учебная игра.	12
Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача – прием подачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	8
Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (30-40м.) Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Круговые эстафеты. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Бег 1500 -2000м. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка (бег 15-18 мин). Бег(3км) Правила соревнований. Метание малого мяча. Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Развитие силовых качеств. Метание мяча (150 гр.) с 5-6 шагов. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Подбор разбега.	19

Футбол, Мини футбол	Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря. Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.	6
Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного в 7 классе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, подъемов, торможения и поворотов. Закрепление техники передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, бесшажного и одношажного одновременных ходов. Совершенствование техники спусков в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Подвижные игры – эстафеты. Контроль техники спусков и подъемов. Тренировочное прохождение дистанции 3-5 км. Соблюдать правила безопасности. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.	11
Плавание	Закрепление физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием	3
	Всего	70
Дополнительный материал как вариативная часть	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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> 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, мини- футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-практические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении</i>	35

9 класс

Тема	Содержание	Кол-во
------	------------	--------

		часов
Основы знаний	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлению действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по заказу, объяснению и описанию. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Пользование баней.	3
Гимнастика	Совершенствование строевых команд, четкое выполнение строевых приемов. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Выполнять нормативы ФП (физической подготовкой). Совершенствование техники опорных прыжков, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	8
Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в сопротивлении. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финг на проход-проход. Финг на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.	12
Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. Передача мяча сверху в тройках двумя руками в прыжке через сетку. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Игра в нападение через 4-ю зону. Игра по правилам.	8
Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт до 30 м. Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег по дистанции 70-80 м. Кроссовая подготовка – бег в равномерном темпе 15-18 мин.Бег на результат 3000м.м и 2000м.д. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин). Бег 2000м. - м. и 1500м.-д.	17

	Метание малого мяча. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Уметь прыгать в длину с разбега. Развитие силовых качеств. Метание мяча в коридоре 10 м. с разбега. Правила соревнований по метанию. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Переход планки.	
Футбол, Мини футбол	Инструктаж по ТБ. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар по мячу головой средней и боковой частями лба на месте, в движении, Обманные движения (финты): уходом, «Ударом» ногой, «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, «Остановкой мяча» головой при расположении соперника спереди, с боку или сзади. Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку. Игра по правилам.	6
Лыжная подготовка	Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повторение пройденного в 8 классе. Совершенствование известных способов передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5-6 км. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов. Переходы с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Совершенствование техники переходов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.	11
Плавание	Совершенствование физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием.	3
	Всего	68
Дополнительный материал как вариативная часть	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, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-практические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и</i>	34

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).

Просимо, скреплено печати

16 листов

Зам. директора М.Г.Аминова

