

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тюменевская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 10
от 28.06.2019 г.

Утверждено
приказом МБОУ «Тюменевская ООШ»
№ 144 от 29.06.2019 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 классы

Составители:
Старцева Ирина Александровна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория,
Кудро Вячеслав Васильевич
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория.

Тюменево 2019

Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настояще многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; 10) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 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);
- 6) для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; - владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; - умение безопасно

передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья: владение основными доступными методами научного познания, используемыми в изучении учебного предмета "Физическая культура".

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры»

Содержание учебного предмета.

Физическая культура

5 класс

Тема 1. Знания о физической культуре (3 часа)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР). Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры и бережное отношение к природе (экологические требования). Организация и проведение пеших туристских походов. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)

УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика). Составлять комплекс упражнений. Физкультминутки. Цель выполнения. Комплексы упражнений (для снятия утомления мышц рук, глаз, нервного напряжения).

Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часа)

Тема 3.1. Гимнастика с основами акробатики (14 часов).

Организующие команды и приемы Построения и перестроения (построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и три). Строевые команды передвижение строем, размыкание и смыкание строя. Акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев, перекат назад, кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоем на узкой площади опоры, висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе). Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Знать и соблюдать правила техники безопасности, описывать технику упражнений и выполнять их. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3.2. Легкая атлетика (14 часов).

Беговые упражнения на выносливость до (1 км), на короткие дистанции 10-60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты, низкий и высокий старт. Прыжковые упражнения в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность. Беговые упражнения (до 1 км, 10-60 м, с ускорением на 30 м.) Прыжковые упражнения. Метание мяча. Знать и соблюдать правила техники безопасности. Описывать технику упражнений и выполнять их. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3.3. Лыжные гонки (14 часов).

Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Подъем «полуелочкой». Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Преодоление препятствий. Знать и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования. Описывать технику передвижения на лыжах по ровной местности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3.4. Спортивные игры (20 часов).

Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединной и внутренней частью, подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры.

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

6 класс

Тема 1. Знания о физической культуре (3 часа)

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Деятельность П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр

Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр. Начало истории Олимпийского движения в нашей стране. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)

Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости. Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часа)

Тема 3.1. Гимнастика с основами акробатики (14 часов).

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат – девушки, два кувырка вперед в упор присев, «мост из положения стоя»). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лежа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну). Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приемы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3.2. Легкая атлетика (14 часов).

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10-60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание» метание малого меча на дальность с разбега). Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого меча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие

дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3.3. Лыжные гонки (14 часов).

Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Преодоление подъемов способом «полуелочки», «лесенка», «елочка». Преодоление препятствий. Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику одношажного хода в различных условиях местности; сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять значения разных лыжных ходов и разных способов подъема на склоны; выполнять передвижения по ровной местности, подъем на пологий склон способом «полуелочки»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3.4. Спортивные игры (20 часов).

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скоростиведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря. Тактика свободного нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол по упрощенным правилам.

7 класс

Тема 1. Знания о физической культуре (3 часа)

Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.;

устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения; характеризовать значение Олимпийского комитета России; описывать Олимпийские игры на территории нашей страны. Олимпийские чемпионы. Характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)

Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки. Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви.

Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часа)

Тема 3.1. Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма). Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3.2. Лёгкая атлетика (14 часов)

Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3.3. Лыжные гонки (14 часов)

Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением

«плугом». Передвижение по пересечённой местности. Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения; преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 3.4. Спортивные игры (20 часов)

Баскетбол. Техника игры(ведение мяча левой и правой рукой,ловля и передача мячаодной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол. Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха.

Волейбол:стойки игрока,перемещение в стойке,ходьба,бег,выполнение упражнений наосвоение техники приема и передачи мяча, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи, эстафеты, круговая тренировка.

Футбол: ведение и передача мяча,удар по мячу и перехват мяча,игра головой,использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, игра вратаря, учебная игра.

8 класс

Тема 1. Основы знаний о физической культуре

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движения. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок. История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Приемы закаливания. Способы контроля. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (в процессе уроков).

Тема 2.Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 2.1 Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 2.2. Легкая атлетика (16 часов)

Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 2.3. Лыжные гонки (16 часов)

Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 2.4. Спортивные игры (20 часов)

Баскетбол: на освоение ловли и передач мяча, технике ведения мяча, техника броска мяча, перехват мяча, действия нападающего против нескольких защитников. Действия игроков в защите и нападении. Игра по правилам.

Футбол: правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом.

Волейбол: правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча

9 класс

Тема 1. Основы знаний о физической культуре

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движения. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок. История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта, закаливания. Способы контроля (в процессе уроков).

Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 2.1. Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)

Общеразвивающие упражнения с большими и набивными мячами, с гимнастической палкой, гантелями (1-3 кг), обручами. Строевые упражнения на месте в движении. Висы (мальчики), (девочки). Опорные прыжки. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат. Упражнения на развитие координационных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для

сохранения правильной осанки, для развития координационных способностей. Упражнения для разогревания, для самостоятельной тренировки. Помощь и страховка. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 2.2. Легкая атлетика (16 часов)

Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег: с высокого старта, с низкого старта, с ускорением, скоростной, на результат 30м,60м. Длительный бег: в равномерном темпе 1000м,2000м. Прыжки: в длину с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг), (3 кг). Кросс до 15 мин. Эстафеты, круговая тренировка. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Бег с изменением направления движения. Правила самоконтроля и гигиены. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 2.3. Лыжные гонки (16 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный двухшажный, одношажный ходы. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом. Торможение «плугом». Повороты переступанием, упором, на месте махом, «плугом». Прохождение дистанций: 3км; 3,5 км; 4 км; 4.5 км; 5 км. Игры «Остановка рывком», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок». Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Тема 2.4. Спортивные игры (20 часов)

Баскетбол: Командные (игровые) виды спорта Баскетбол: Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком,лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении. Ведение мяча в низкой, средне, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, баскетбола. Изучение правил соревнований по мини-баскетболу, баскетболу.

Волейбол: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи мяча над собой, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, волейбола. Виды подач: нижняя прямая (3 - 6 м от сетки). Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных

элементов техники перемещений и владения мячом. Тактические действия игры - нападение, защита. Изучение правил соревнований по волейболу.

Футбол: правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов по программе
Тема 1	Знания о физической культуре	3
Тема 2	Способы физкультурной деятельности	3
Тема 3	Физическое совершенствование:	62
Тема 3.1	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.2	Легкая атлетика. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.3	Лыжные гонки. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.4	Спортивные игры	20
	Баскетбол	8
	Волейбол	6
	Футбол	6
	Итого:	68

6 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов по программе
Тема 1	Знания о физической культуре	3
Тема 2	Способы физкультурной деятельности	3
Тема 3	Физическое совершенствование:	62
Тема 3.1	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.2	Легкая атлетика. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.3	Лыжные гонки. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.4	Спортивные игры	20
	Баскетбол	8
	Волейбол	8
	Футбол	4
	Итого:	68

7 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов по программе
Тема	Знания о физической культуре	3

1		
Тема 2	Способы физкультурной деятельности	3
Тема 3	Физическое совершенствование:	62
Тема 3.1	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.2	Легкая атлетика. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.3	Лыжные гонки. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.4	Спортивные игры	20
	Баскетбол	8
	Волейбол	8
	Футбол	4
	Итого:	68

8 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов по программе
Тема 1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
Тема 2	Физическое совершенствование:	68
Тема 2.1	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	16
Тема 2.2	Легкая атлетика. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	16
Тема 2.3	Лыжные гонки. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	16
Тема 2.4	Спортивные игры	20
	Баскетбол	
	Волейбол	
	Футбол	
	Итого:	68

9 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов по программе
Тема 1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
Тема 2	Физическое совершенствование:	68
Тема 2.1	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	16
Тема 2.2	Легкая атлетика. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	16

Тема 2.3	Лыжные гонки. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	16
Тема 2.4	Спортивные игры	20
	Баскетбол	
	Волейбол	
	Футбол	
	Итого:	68