

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗУБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПЕТРА АЛЕКСЕЕВИЧА РАССАДКИНА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы **А.В. Рассадкин**  
Приказ № 58-7/О от 28.08.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**

**Класс**  
**5-9**

**Учитель:** Кисунин А.Н.  
высшей квалификационной категории  
МОУ – ЗУБОВСКАЯ СОШ  
ИМ. П.А.РАССАДКИНА  
городского округа Клин

**2020-2021г**

## **І. Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Физической культуре » 5-9 классов разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1,5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст.30; п. 5. ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48); Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования(ФГОС ООО) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.; авторской программы М.Я.Виленского, В.И.Ляха О.С. Физическая культура . Примерные рабочие программы. М.Я.Виленского, В.И.Ляха.5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. Просвещение, 2017 г. и соответствует, основной образовательной программы ОО, МОУ - ЗУБОВСКАЯ СОШ ИМ. П.А. РАССАДКИНА.

**Тип программы:** базовый уровень.

**Реализация учебной программы** обеспечивается учебниками:

- М.Я. Виленский, Физическая культура, 5-6-7 классы- М.: Просвещение, 2017 г.;
- В.И.Лях, Физическая культура , 8-9 классы - М.: Просвещение, 2017 г.

Включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования (утвержден Приказом Минобнауки России от 31 марта 2014 г. №253).

**Форма организации учебных занятий:** классно-урочная.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - сформировать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, равномерного развития всех видов интеллекта: логического, физического, эмоционального, духовного.

**Задачами** преподавания физическая культура являются:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта, а также составляющей вариативной части в виде развивающих подвижных игр;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни в процессе ведения проектной и исследовательской деятельности по предмету;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, методами функциональной диагностики;
5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МОУ - ЗУБОВСКАЯ СОШ ИМ. П.А. РАССАДКИНА МОУ - ЗУБОВСКАЯ СОШ ИМ. П.А. РАССАДКИНА рабочая программа рассчитана на 340 часов в курс, 68 часов в каждом классе (2 часа в неделю).

### **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

По завершению курса физической культуры на этапе основного общего образования выпускники основной школы должны овладеть следующими результатами:

#### ***Личностные результаты:***

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- -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;
- -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;
- -усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- -воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### ***Метапредметные результаты:***

- -сформированность умения 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;
- - сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- - овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- - сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- - сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- - сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- - сформированность умения 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;
- - сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- - владение основами самоконтроля, самооценки;
- -сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- - сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- - понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- - приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- - закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- -сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- -сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- -ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- -знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- -добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### ***Предметные результаты:***

#### **Выпускник 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 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 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;(используя теоретический материал)
- 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 тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем;

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Выпускник научится:
  - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
- Физическое совершенствование
- Выпускник получит возможность научиться:
  - 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 комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

### **III. Содержание учебного материала**

#### **Физическая культура 5 класс**

(68часов, 2 часа в неделю)

##### **Легкая атлетика (22 часа)**

ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег на дистанцию 30 м. Встречная эстафета. Бег на 60м. Зарождение олимпийских игр древности. Бег на 200/400 м. Прыжок в длину с места. Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Упражнения метателя. Метание мяча. Метание мяча малого на дальность. Силовые упражнения. Подтягивание/отжимание. Упражнения на координацию. Упражнения на скакалке. Высокий старт. Спринтерский бег, эстафетный бег. Эстафеты по кругу. Бег на дистанцию 300м/600м. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 500м /1000м

##### **Спортивные игры (баскетбол и волейбол) (22 часа)**

Баскетбол. ТБ. Правила игры. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча с места. Комбинация из освоенных элементов ТБ. Броски мяча одной рукой в движении. Броски мяча двумя руками в движении. Броски мяча с места без сопротивления. Броски мяча с места с сопротивлением. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игровые упражнения с мячом. Комбинации из освоенных элементов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Правила игры. Стойки и передвижение игрока в волейболе. Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча сверху через волейбольную сетку. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Прием мяча снизу. Комбинация из освоенных элементов. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Прием и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Комбинационные упражнения. Терминология. Игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2,3:2,3:3). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Учебная игра

##### **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**

ТБ. Упражнения на перекладине. Акробатические элементы. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическая комбинация. Упражнение на гибкость. Координационные упражнения. Передвижение в упоре на брусьях и гимнастическом бревне. Упражнения в равновесии. Упражнения на бревне и брусьях Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Опорный прыжок: соскок прогнувшись. Упражнения на пресс. Упражнения на скакалке (время). Упражнения на скакалке (выносливость). ОРУ с предметами (набивные мячи).

##### **Лыжная подготовка (12 часов)**

Попеременные и одновременные ходы, спуски и подъемы, торможения и повороты, дистанции. ТБ. Комплексы упражнений для осанки. Скользящий шаг. Передвижение с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км без учета времени. Одновременный бесшажный ход Одновременный бесшажный ход (учет). Стартовый и финишный отрезок. Подъем «полуелочкой». Спуски с горок (низкая стойка). Полоса препятствий. Дистанция 1 км с применением изученных ходов. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении «Плугом». Торможение «Плугом». Повороты переступанием. Повороты и торможения в катании с горок. Прохождение дистанции 1км и 2 км изученными ходами.

## **Физическая культура 6 класс**

### **Легкая атлетика (22 часа)**

ТБ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 40 м. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег на 30 м Финальное усилие. Спринтерский бег. Бег на 60м. Эстафеты. Бег на среднюю дистанцию-300м/600 м. Развитие скоростной выносливости. Бег на 500м/1000 м. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов .Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Упражнения метателя. Метание мяча с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча в цель. Силовые упражнения. Подтягивание (юноши)/ отжимания (дев). Упражнения на координацию. Упражнения на скакалке (время). Упражнения на скакалке (выносливость). ТБ. Упражнения на координацию Челночный бег 3 X 10 м. Маховые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» с 5-7 шагов разбега.

### **Спортивные игры (баскетбол и волейбол) (22 часа)**

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Броски мяча одной рукой с места. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Броски мяча в движении. Комбинация из освоенных элементов. Разучивание бросков по кольцу. Эстафеты. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Совершенствование броска по кольцу одной рукой. Броски мяча с места с сопротивлением. Закрепление навыков при выполнении бросков по кольцу. Тактические действия. Терминология. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Комбинации из освоенных элементов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Техника прямой нижней подачи. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование технических действий волейбола. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам. Передачи и приемы мяча после передвижения. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача (усовершенствование). Тактические действия. Комбинационные упражнения. Терминология. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.

### **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**

ТБ. Упражнения на перекладине. Висы и упоры. Основы знаний по гимнастике и акробатике. Акробатические элементы. Упражнение на гибкость. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Упражнения на бревне и брусьях. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Упражнения на гимнастической скамейке. Силовая подготовка. Лазание по канату в три и два приема. Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на пресс. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на скакалке (время и выносливость). ОРУ с предметами (набивные мячи).

### **Лыжная подготовка (12 часов)**

ТБ. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км изученными ходами. Одновременный двухшажный ход. Дистанция 1.5 км без учета времени .Одновременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Старт и финиш. Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками. Дистанция 2 км (учет).Подъем «елочкой» (разучивание и совершенствование). Спуски с горок. Спуски с горок в различных стойках. Торможение «Упором» (разучивание и совершенствование).Повороты «Упором» (разучивание и совершенствование).Прохождение дистанции 3 км б/у времени (учет). Прохождение дистанции

2

км

(учет)

## **Физическая культура 7 класс**

### **Легкая атлетика (22 часа)**

ТБ. Высокий старт. Спринтерский бег. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Бег 30 м. Встречная эстафета. Бег -60м. Правила соревнований в эстафете. Бег на среднюю дистанцию-300м/600 м. Кроссовая подготовка. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Упражнения метателя. Метание мяча. Метание мяча малого на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Разучивание техники челночного бега 3 X 10 м. Маховые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту «Перешагиванием». Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростных способностей. Бег на среднюю дистанцию 400м/600м. Развитие скоростных способностей. Бег на среднюю дистанцию-600м/800 м. Развитие скоростной выносливости. Кросс 500м /1000 м.

### **Спортивные игры (баскетбол и волейбол) (22 часа)**

Баскетбол. ТБ. Правила игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в движении. Броски мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Комбинация из освоенных элементов. ТБ. Броски мяча одной рукой в движении. Броски мяча двумя руками в движении. Броски мяча с места с пассивным противодействием. Перехваты мяча. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом 2-1. Игровые упражнения с мячом. Комбинации из освоенных элементов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Правила игры. Стойка игрока. Перемещения. Различные варианты передачи мяча. Различные варианты приема мяча. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар (партнер). Нижняя подача мяча через сетку. Позиционное нападение. Комбинация из освоенных элементов. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов. Терминология. Игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2,3:2,3:3). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Учебная игра.

### **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**

ТБ. Упражнения на перекладине. Силовая подготовка. Упражнения на перекладине. Акробатические элементы. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическая комбинация. Упражнение на гибкость. Координационные упражнения. Передвижение в упоре на брусьях и гимнастическом бревне. Упражнения в равновесии. Упражнения на бревне и брусьях. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Опорный прыжок: соскок прогнувшись. Упражнения на пресс. Упражнения на скакалке (время). Упражнения на скакалке (выносливость). ОРУ с предметами (набивные мячи)

### **Лыжная подготовка (18 часов)**

ТБ. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км б/у времени. Финишный и стартовый отрезки на дистанции. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Игра «Гонки с преследованием». Виды лыжного спорта. Игра «Карельская горка». Прохождение дистанции 3 км б/у времени. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в различных стойках. Спуски с горок. Преодоление бугров и впадин (разучивание и совершенствование). Повороты на месте махом (разучивание и совершенствование). Прохождение дистанции 4 км изученными ходами. Прохождение дистанции 2 км на время.

## **Физическая культура 8 класс**

### **Легкая атлетика (22 часа)**

ТБ. Высокий старт. Спринтерский бег. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Бег 30 м. Встречная эстафета. Бег -60м. Правила соревнований в эстафете. Бег на среднюю дистанцию-300м/600 м. Кроссовая подготовка. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Упражнения метателя. Метание мяча. Метание мяча малого на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Разучивание техники челночного бега 3 X 10 м. Маховые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту «Перешагиванием». Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростных способностей. Бег на среднюю дистанцию 400м/600м. Развитие скоростных способностей. Бег на среднюю дистанцию-600м/800 м. Развитие скоростной выносливости. Кросс 500м /1000 м.

### **Спортивные игры (баскетбол и волейбол) (22 часа)**

Баскетбол. ТБ. Правила игры. ТБ. Правила игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. ТБ. Броски мяча одной рукой в движении. Броски мяча двумя руками в движении. Броски мяча с места с пассивным противодействием. Комбинации из освоенных элементов. Перехваты мяча. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом 2-1

Волейбол. Правила игры. ТБ. Правила игры. Стойка игрока. Перемещения. Различные варианты передачи мяча. Различные варианты приема мяча. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар (партнер). Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.

### **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**

ТБ. Упражнения на перекладине. Силовая подготовка. Упражнения на перекладине. Акробатические элементы. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическая комбинация. Упражнение на гибкость. Координационные упражнения. Передвижение в упоре на брусьях и гимнастическом бревне. Упражнения в равновесии. Упражнения на бревне и брусьях. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Опорный прыжок: соскок прогнувшись. Упражнения на пресс. Упражнения на скакалке (время). Упражнения на скакалке (выносливость). ОРУ с предметами (набивные мячи)

### **Лыжная подготовка (18 часов)**

ТБ. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км б/у времени. Финишный и стартовый отрезки на дистанции. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Игра «Гонки с преследованием». Виды лыжного спорта. Игра «Карельская горка». Прохождение дистанции 3 км б/у времени. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в различных стойках. Спуски с горок. Преодоление бугров и впадин (разучивание и совершенствование). Повороты на месте махом (разучивание и совершенствование). Прохождение дистанции 3 км изученными ходами. Прохождение дистанции 2 км на время.

## **Физическая культура 9 класс**

### **Легкая атлетика (22 часа)**

ТБ. Высокий старт. Спринтерский бег. ОРУ. Бег -60м. Правила соревнований в эстафете. Бег на среднюю дистанцию-400м/800 м. Кроссовая подготовка. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Упражнения метателя. Метание мяча. Метание мяча малого на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Разучивание техники челночного бега 3 X 10 м. Маховые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту «Перешагиванием». Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростной выносливости. Кросс 500м /1000 м. Эстафеты по кругу 4 x 200м. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 400м

### **Спортивные игры (баскетбол и волейбол) (22 часа)**

Баскетбол. ТБ. ТБ. Правила игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Броски мяча одной рукой в прыжке. Броски мяча двумя руками в прыжке. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов. ТБ. Броски мяча (учет). Позиционное нападение (учет). Личная защита (учет). Зонная защита (учет). Вырывание и выбивание мяча. Перехваты (учет). Комбинационные упражнения  
Волейбол. Правила игры. ТБ. Стойка игрока. Перемещения. Передача. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком. Нижняя подача мяча в заданную часть площадки. Нижняя прямая подача (учет). Прием подачи (учет). Прямой нападающий удар (учет). Комбинационные упражнения. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра

### **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**

ТБ. Упражнения на перекладине. Силовая подготовка. Упражнения на перекладине. Акробатические элементы: кувырки, стойки, мост из положения стоя, длинный кувырок, переворот, равновесие. Акробатическая комбинация. Упражнение на гибкость. Координационные упражнения. Передвижение в упоре на брусьях и гимнастическом бревне. Упражнения на бревне (равновесие, стойки) и брусьях (подъемы, махи, выход силой). Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь, боком с поворотом. Упражнения на пресс. Упражнения на скакалке (время). Упражнения на скакалке (выносливость). ОРУ с предметами (набивные мячи)

### **Лыжная подготовка (18 часов)**

ТБ. Попеременный четырехшажный ход Дистанция 2 км. Переходы с попеременных ходов на одновременные ходы. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 5км. Преодоление контруклона (учет). Подъемы и спуски с преодолением препятствий. Торможение «Плугом» (учет). Повороты «Плугом». Дистанция 2 км. Прохождение дистанции 4 км изученными ходами. Прохождение дистанции 3 км на время

### Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

№	Наименование разделов (тем)	Всего часов	В том числе		
			уроки	Часть, формируемая участниками образовательного процесса (л/р, п/р, экскурсии и т.д.)	Контрольные работы
<b>5 класс</b>					
1	Легкая атлетика	22	22		
2	Спортивные игры (баскетбол и волейбол)	22	22		
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		
4	Лыжная подготовка	12	12		
Итого		68	68		
<b>6 класс</b>					
1	Легкая атлетика	22	22		
2	Спортивные игры (баскетбол и волейбол)	22	22		
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		
4	Лыжная подготовка	12	12		
Итого		68	68		
<b>7 класс</b>					
1	Легкая атлетика	22	22		
2	Спортивные игры (баскетбол и волейбол)	22	22		
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		
4	Лыжная подготовка	12	12		
Итого		68	68		
<b>8 класс</b>					
1	Легкая атлетика	22	22		
2	Спортивные игры (баскетбол и волейбол)	22	22		
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		

4	Лыжная подготовка	12	12		
Итого		68	68		
<i><b>9 класс</b></i>					
1	Легкая атлетика	22	22		
2	Спортивные игры (баскетбол и волейбол)	22	22		
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		
4	Лыжная подготовка	12	12		
Итого		68	68		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *УМК «Физическая культура. 5 класс»*

1. М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Физическая культура. 5-6-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017.
2. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2017.г.

### *УМК «Физическая культура. 6 класс»*

1. М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Физическая культура. 5-6-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017.
2. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2017.г.

### *УМК «Физическая культура. 7 класс»*

1. М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Физическая культура. 5-6-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017.
2. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2017.г.

### *УМК «Физическая культура. 8 класс»*

1. В.И.Лях Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017 г.
2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.

### *УМК «Физическая культура. 9 класс»*

1. В.И.Лях Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017 г.
2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы:, пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.

### *Информационные средства*

#### Интернет-ресурсы

1. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
2. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
3. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
4. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»