

**Департамент социальной политики Администрации города Кургана муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 40»**

Согласовано:

заместитель директора по УВР
«29» августа 2022 г.

Принято:

на педагогическом
совете
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю:

директор МБОУ «СОШ №40»
З.А. Волосникова
приказ № 179
«31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

(наименование учебного предмета/курса)

5-9 класс

пять лет

(срок реализации программы)

**город Курган
2022 год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании нормативно-правовых актов:

1.2. Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании».

3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897.

4. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Кургана «СОШ № 40».

5. УМК / В.И.Лях/.

Согласно учебному плану МБОУ г.Кургана «СОШ №40» на изучение предмета физическая культура в 5-9 классах выделено (отводится) 68 часов в год (из расчета 2 часа в неделю, 34 недели) на один класс.

Каждая тема рабочей программы содержит материал, направленный на развитие физических качеств, которые в свою очередь, должны способствовать подготовке детей и подростков к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

Срок реализации программы – пять лет.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию

и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее 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 обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) 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 нём взаимопонимания;

4) 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

5) 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;

6) 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;

7) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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 её 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

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).

Предметные результаты изучения предмета «физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета

Основы физической культуры и здорового образа жизни

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. История возникновения и возрождения комплекса ГТО. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на

гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

5-7 класс

Программный материал по спортивным играм

Содержание по разделам программы	Классы		
	5 класс	6 класс	7 класс
Баскетбол Передвижения, остановки, повороты, стойки	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение).		
Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	С пассивным сопротивлением защитника	
Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	С пассивным сопротивлением защитника	
Бросок мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	То же с пассивным противодействием. Максимальной расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	

Индивидуальная защита	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Нападение с изменением позиций игроков Нападение быстрым прорывом (2:1)
Игровые действия	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола
Футбол Передвижения, остановки, повороты, стойки	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	
Удары по мячу и остановка мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.
Ведение мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	С пассивным сопротивлением защитника
Удары по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель	
Индивидуальная техника защиты	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Перехват мяча. Игра вратаря.
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	Нападение с изменением позиций Нападение в игровых заданиях
Игровые действия	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания	
Волейбол Передвижения, остановки, повороты, стойки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	
Прием и передача	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, Передача мяча над собой и	

мяча	через сетку. Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача над собой и в парах		
Подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Нижняя прямая подача через сетку	
Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером		
Тактика игры, игровые действия	Тактика игры в защите и нападении. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра на укороченной площадке.		
Программный материал по гимнастике с элементами акробатики			
Строевые упражнения	Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд:»Пол-оборота направо, налево!. Пол-шага! Полный шаг!
ОРУ без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ в парах		
ОРУ с предметами	Мальчики: с набивными мячами, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, г/палками, скакалками		
Висы и упоры	М: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног. Д: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	М: Махом одной и толчком в другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь. Из седа на бедре соскок поворотом. Д: наскок прыжком на перекладину в упор прогнувшись, соскок с поворотом. Размахивание изгибами, Вис лежа, вис присев.	М: Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Д: Совершенствование ранее изученного
Опорный прыжок	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. (козел в ширину, высота 80-100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	М: Прыжок «Согнув ноги» (козел в ширину, высота 100-115 см) Д: Прыжок «Ноги врозь», 105-110

			см)
Акробатические упражнения	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью	М: Кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами. Д: Кувырок назад в полушпагат
Ритмическая гимнастика	Комбинации ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение		
Атлетическая гимнастика	Упражнения на развитие и укрепление мышечного корсета, плечевого пояса, тазобедренных суставов.		
Программный материал по легкой атлетике			
Спринтерский бег	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорение от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60 м.	От 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м. Бег на результат 60 м.	От 30 до 40 м. От 40 до 60 м. До 60 м. Бег на результат 60 м.
Длительный бег	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м	До 20 мин(мальч). 15 мин (дев) Бег на 1500 м
Прыжки в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега		С 9-11 шагов разбега
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега		С 5-7 шагов разбега
Метание малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. В горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	То же с расстояния 8-10 м.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-123 м. Метание мяча весом 150 гр с места и разбега на дальность в коридор 10 м. И заданное расстояние
	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вперед-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска, с места, с шага, на заданную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями, после приседания		
Развитие выносливости	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.		

Развитие скоростно-силовых качеств	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность из разных снарядов, из разных и.п		
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны.		
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из разных и.п, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью		
Программный материал по лыжной подготовке			
Техника лыжных ходов	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</p> <p>Подъем «получелочкой». Торможение 2плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Игры</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем 2елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры на лыжах и без лыж</p>	<p>Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом, Преодоление бугров и впадин при спуске. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры на лыжах и без лыж</p>
Программный материал по единоборствам (7 класс)			
			<p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов, приемы борьбы за выгодное положение, Борьба за предмет, упр-я по овладению приемами страховки.</p>

8-9 класс

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	8 класс	9 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование изученного в 5-7 классах 6 Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя	

	шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
На освоение ловли и передачи мяча	Совершенствование: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением.	
На освоение техники ведения мяча	Совершенствование: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли с пассивным противодействием. Макс.расстояние от корзины 4.80	То же. Броски одной и двумя руками в прыжке.
На освоение техники защиты	Совершенствование. Вырывание, выбивание мяча. Перехват мяча.	
На закрепление техники владения мячом и развитие координац.способн.	Совершенствование изученного: комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
На закрепление техники владения мячом	Совершенствование: комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом	
На освоение тактики игры	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам мини-баскетбола. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол На овладение техникой передвижений, остановок и стоек	Совершенствование: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
На освоение техники Владения мячом	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника
На овладение техникой ударов по воротам	Совершенствование: удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель	
На освоение индивид. техники защиты	Совершенствование: вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра вратаря.	
На закрепление техники владения мячом и развитие координац. способн.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	
На освоение тактики игры, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствование: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игры игровые задания. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам на укороченной площадке.	
Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	
На освоение техники приема и передачи мяча	Передача над собой, во встречных колоннах Отбивание мяча кулаком через сетку.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной
На освоение техники подачи	Нижняя прямая подача	Прием мяча, отраженного сеткой.

	(совершенствование) Верхняя прямая подача.	Подача мяча в заданную часть площадки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Нападающий удар после подбрасывания партнером	Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способнос.	Комбинации из освоенных элементов: прием мяча, передача, удар.	
На освоение тактики игры	Позиционное нападение с изменением позиций	Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра на укороченной площадке	Игра по упрощенным правилам волейбола
На развитие координационных способностей (быстрота реакции, ориентировка в пространстве, перестроение двигательных действий, согласованность движен.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом: различные виды бега, жонглирование мячами, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа: 2:1, 3:1, 2:2,3:3.	
Программный материал по гимнастике с элементами акробатики		
На освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по 2. По 4 в движении
На освоение ОРУ без предметов, с предметами, на месте и в движении.	Совершенствование ранее изученного. С предметами: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями, тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, палками, большим мяч.	
На освоение и совершенствование висов и упоров.	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

	Девочки: висы согнувшись, прогнувшись, наскок в упор, соскок с поворотом. Подтягивание из виса лежа.	Девочки. Совершенствование изученного в 5-8 классах..
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок «согнув ноги» козел в длину 110-115 см. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90. Конь в ширину 110 см.	Совершенствование изученного в 8 классе
На освоение акробатических упражнений	М.: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Дев: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	М: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Д: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, Упражнения с гимнастической скамейкой, на г/стенке, перекладине, брусьях, г/козле, коне, акробатические упражнения. Прыжки с пружинного г/мостика в глубину. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, штангой, гирями.	
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
Программный материал по легкой атлетике		
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м; от 70-80 м.. Бег на результат 100 м.	

На освоение техники длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин(юн), 15 мин (дев). Бег на 2000 метров (мальчики). 1500 м (девочки)	
На овладение техники прыжков в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	
На освоение техники прыжков в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	
На овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров (1х1м), на дальность отскока от стены. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и 4-5 бросковых шагов. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных и.п.	Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность, с 4-5 шагов, с укороченного и полного разбега в коридор 10 м. И на заданное расстояние в цель (1х1м) с расстояния юн-18 м, дев-12-14 м. Бросок набивного мяча (юноши 3 кг),(дев 2 кг) двумя руками из различных и.п.

Программный материал по лыжной подготовке

На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры Гонки с выбиванием, лыжные эстафеты	Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на одновременные. . Прохождение дистанции до 5 км.
----------------------------------	---	--

Программный материал по элементам единоборств

На овладение техникой приемов	Стойка и передвижения в стойке. Рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки	
На развитие координационных способностей	Подвижные игры типа «Вытолкни из круга» «Бой петухов», «Перетягивание в парах», Перетягивание каната.	

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Силовые упражнения и единоборства в парах

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№ п/п	Раздел	Количество часов по каждой параллели				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	44	44	50	53	53
1.1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни	В процессе уроков				
1.2	Основы знаний про Олимпийские игры	1	1	1	-	-
1.3	История возникновения и возрождения комплекса ГТО	1	1	1	-	-
	Культурно-исторические основы Физической культуры и отеч.спорта				1	1
	Способы самоконтроля				1	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность с элементами Физкультурно-оздоровительной дея-ти	8	8	8	11	11
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	4	4	4
1.5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	12	12	14	14	14
1.6	Лыжная подготовка	8	8	8	8	8
1.7	Легкая атлетика	6	6	6	6	6
1.8	Элементы единоборств			4	4	4

	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	4	4	4
2	Вариативная часть	24	24	18	15	15
2.1	Спортивные игры	18	18	12	9	9
2.2	Легкая атлетика	6	6	6	6	6
	Всего	68	68	68	68	68