

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5 г.Охи

**Утверждена**

Приказом 244 - ОД  
от « 02 » сентября 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**5 - 9 КЛАСС**  
**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ,**  
**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
**ПЯТЬ ЛЕТ**

составлена на основе авторской программы «Физическая культура 5 – 9 классы» для  
общеобразовательных организаций. Автор Лях В.И., М.: Просвещение, 2016.

**Приваловой В.В.**, учителем физической культуры

г.Оха  
2019 г.

составлена на основе авторской программы «Физическая культура 5 – 9 классы» для  
**Приваловой В.В.** учителем физической культуры

## Раздел I

### Цели и задачи учебного предмета (курса):

**Целью** учебной программы по физической культуре является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Решение **задач** физического воспитания учащихся 5-х классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Указанные цели и задачи отвечают требованию стандарта: «Курса физической культуры» для основной (общей) школы.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса):

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти

качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

***В области познавательной культуры:***

- 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.

***В области нравственной культуры:***

- 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.

***В области трудовой культуры:***

- 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.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- 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.

### ***В области физической культуры:***

- владение умениями:
  - в *циклических и ациклических локомоциях*: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе до 20 мин.- юноши, до 15 мин- девушки; после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50м.
  - в *метании на дальность и на меткость*: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10 - 12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10 – 15м.
  - в *гимнастических и акробатических упражнениях*: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из изученных элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырки вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).
  - в *спортивных играх*: уметь играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью; бег 60м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность и самостоятельность, выдержку и самообладание

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

составлена на основе авторской программы «Физическая культура для 5 – 9 классы»

**Приваловой В.В.** учителем физической культуры

- 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 поведения.

***В области нравственной культуры:***

- 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.

***В области трудовой культуры:***

- 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.

***В области эстетической культуры:***

- 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;

***В области коммуникативной культуры:***

- 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.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

- 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** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Для слепых и слабовидящих обучающихся:**

- Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни;

**Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- Овладение доступными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
- Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***Выпускник научится:***

составлена на основе авторской программы «Физическая культура для 5 – 9 классы»  
**Приваловой В.В.** учителем физической культуры

- 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 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, принёсших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физической) деятельности**

***Выпускник научится:***

- Использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической 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 самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой 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 прыжка (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**РАЗДЕЛ II**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)**

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 510 часа (3 урока в неделю из расчета 34 учебных недель).

В итоге по плану:

5 класс – физическая культура 102.

6 класс – физическая культура 102.

7класс – физическая культура 102.

8 класс – физическая культура 102.

9 класс – физическая культура 102.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) для 5-9классов при трехразовых занятиях в неделю – 102 часа.**

составлена на основе авторской программы «Физическая культура для 5 – 9 классы»  
**Приваловой В.В.** учителем физической культуры

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	75	75	81	84	84
	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
	Спортивные игры	18	18	18	18	18
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
	Плавание					
	Элементы единоборств	-	-	6	9	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	27	27	21	18	18
<b>3</b>	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) образовательной области «физическая культура» для 5 - 9 классов  
МБОУ СОШ № 5 г.Оха при трехразовых занятиях в неделю – 102 часа.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	75	75	81	84	84
	Спортивные игры:	30	27	30	30	30
	- волейбол	14	14	14	14	14
	- баскетбол	16	13	16	16	16
	Гимнастика с элементами акробатики	11	8	8	8	8
	Легкая атлетика	20	14	14	14	14
	Лыжная подготовка	14	10	10	10	10
	Плавание	-	16	19	22	22
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	Спортивные игры:	15	3			
	- волейбол	7	-	-	-	-
	- баскетбол	8	3	-	-	-
	Плавание	-	12	9	6	6
	Итоговое повторение	12	12	12	12	12
<b>3</b>	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
	Спортивные игры:	45	28	28	28	28
	- волейбол	21	14	14	14	14
	- баскетбол	24	14	14	14	14
	Гимнастика с элементами акробатики	11	8	8	8	8
	Легкая атлетика	20	14	14	14	14
	Лыжная подготовка	14	10	10	10	10
	Плавание	-	30	30	30	30
	Итоговое повторение	12	12	12	12	12

**5 класс**

## **Раздел 1. Лёгкая атлетика (20 часов)**

**1.1 - 1.13., 7.1 – 7.7.** Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

## **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (11 часов)**

**2.1 – 2.11.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических занятий. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

## **Раздел 3. Волейбол (21 час)**

**3.1 - 3.21** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

## **Раздел 4., 6. Баскетбол (24 часа)**

**4.1 - 4.18., 6.1-6.6** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (ловли, передачи, ведении мяча). Тактические действия игрока: нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение).

## **Раздел 5. Лыжная подготовка (14 часов)**

**5.1 - 5.14.** Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.

## **Раздел 8. Итоговое повторение (12 часов).**

**8.1 – 8.12** – уроки итогового повторения по разделу: «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Легкая атлетика».

### **6 класс**

## **Раздел 1. Лёгкая атлетика (14 часов)**

**1.1 - 1.10, 7.1 – 7.4.** Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

## **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)**

**2.1 – 2.8.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности на уроке гимнастики. Основы выполнения гимнастических упражнений. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

## **Раздел 3. Волейбол (14 час)**

**3.1 - 3.14** История волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Основные приемы игры. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

## **Раздел 4., 6. Баскетбол (16 часа)**

**4.1 - 4.11., 6.1-6.5** История баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Основные приемы игры. Техника владения мячом (ловли, передачи, ведении мяча). Тактические действия игрока: нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

## **Раздел 5. Лыжная подготовка (10 часов)**

**5.1 - 5.14.** История лыжного спорта. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, двухшажным ходом. Преодоление подъемов «елочкой», спуска в основной стойке, торможение и поворотов упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.

## **Раздел 8. «Плавание» (30 часов).**

**8.1 - 8.30.** Возникновение плавания. Прикладное значение плавания. Правила техники безопасности при проведении занятий плаванием. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя, правила судейства.. Личная и общественная гигиена.

## **Раздел 9. Итоговое повторение (10 часов).**

**8.1 – 8.10** – уроки итогового повторения по разделу: «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Плавание».

## **7 класс**

### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (14 часов)**

**1.1 - 1.10, 7.1 – 7.4.** Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

### **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)**

**2.1 – 2.8.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности на уроке гимнастики. Основы выполнения гимнастических упражнений. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

### **Раздел 3. Волейбол (14 час)**

**3.1 - 3.14** История волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Основные приемы игры. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

### **Раздел 4., 6. Баскетбол (14 часа)**

**4.1 - 4.11., 6.1-6.5** История баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Основные приемы игры. Техника владения мячом (ловли, передачи, ведении мяча). Тактические действия игрока: нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

### **Раздел 5. Лыжная подготовка (10 часов)**

**5.1 - 5.14.** История лыжного спорта. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом. Преодоление подъемов скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуска с горы, Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 4 км.

### **Раздел 8. «Плавание» (30 часов).**

**8.1 - 8.30.** Возникновение плавания. Прикладное значение плавания. Правила техники безопасности при проведении занятий плаванием. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя, правила судейства. Личная и общественная гигиена.

### **Раздел 9. Итоговое повторение (12 часов).**

**8.1 – 8.12** – уроки итогового повторения по разделу: «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Плавание».

## **8 класс**

### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (14 часов)**

**1.1 - 1.10, 7.1 – 7.4.** Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Освоение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

### **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)**

**2.1 – 2.8.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности на уроке гимнастики. Основы выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для самостоятельной тренировки. Название снарядов и гимнастических упражнений. Освоение строевых упражнений. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

### **Раздел 3. Волейбол (14 час)**

**3.1 - 3.14** История волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Основные приемы игры. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

### **Раздел 4., 6. Баскетбол (14 часа)**

**4.1 - 4.11., 6.1-6.5** История баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Основные приемы игры. Техника владения мячом (ловли, передачи, ведении мяча). Тактические действия игрока: нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

### **Раздел 5. Лыжная подготовка (10 часов)**

**5.1 - 5.14.** История лыжного спорта. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным одношажным (стартовый вариант) ходом. Техника конькового хода. Преодоление подъемов, спуска в основной стойке, торможение и поворотов «плугом». Прохождение дистанции до 4,5 км.

### **Раздел 8. «Плавание» (30 часов).**

**8.1 - 8.30.** Прикладное значение плавания. Правила техники безопасности при проведении занятий плаванием. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя, правила судейства.. Личная и общественная

гигиена. Совершенствование навыков плавания. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Толкание и буксировка плывущего предмета.

**Раздел 9. Итоговое повторение (12 часов).** 9.1 – 9.12 – уроки итогового повторения по разделу: «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Плавание».

#### **9 класс**

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (14 часов)**

**1.1 - 1.10, 7.1 – 7.4.** Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Освоение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

#### **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)**

**2.1 – 2.8.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности на уроке гимнастики. Основы выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для самостоятельной тренировки. Название снарядов и гимнастических упражнений. Освоение строевых упражнений. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

#### **Раздел 3. Волейбол (14 час)**

**3.1 - 3.14** История волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Основные приемы игры. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

#### **Раздел 4., 6. Баскетбол (14 часа)**

**4.1 - 4.11., 6.1-6.5** История баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Основные приемы игры. Техника владения мячом (ловли, передачи, ведении мяча). Тактические действия игрока: нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

#### **Раздел 5. Лыжная подготовка (10 часов)**

**5.1 - 5.14.** История лыжного спорта. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.

#### **Раздел 8. «Плавание» (30 часов).**

**8.1 - 8.30.** Прикладное значение плавания. Правила техники безопасности при проведении занятий плаванием. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние



занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя, правила судейства.. Личная и общественная гигиена. Совершенствование навыков плавания. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Толкание и буксировка плывущего предмета.

**Раздел 9. Итоговое повторение (12 часов). 9.1 – 9.12 – уроки итогового повторения по разделу: «Баскетбол», « Легкая атлетика», «Плавание».**

**Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

**По организации обучения:** очная.

**По количеству учащихся:** коллективная (фронтальная), индивидуальная, групповая (индивидуально-групповая, кооперативно-групповая, дифференцированно-групповая, парная).

**По месту обучения:** школьная, внешкольная.

**По продолжительности:** академический час (45 мин).

**По специфике взаимодействия педагога и учащихся:** классно-урочная.

### **ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ТЕСТОВ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ 5 - 9 классов (ФГОС).**

**Контрольные работы (определение двигательных способностей (нормативы), технические приемы по видам спорта):**

1. В разделе *Легкоатлетические упражнения*:
  - бег 30 м, 60 м, 100 м, сек;
  - прыжки в длину;
  - метания мяча;
  - тестирование (нормативы) физических способностей;
2. В разделе *Гимнастика с основами акробатики*:
  - По теме «Освоение висов и упоров»
  - По теме «Освоение акробатические упражнения»
  - По теме «Освоение навыков опорных прыжков»
  - По теме «Освоение навыков равновесия»
3. В разделе *Спортивные игры (волейбол, баскетбол)*:
  - По теме «Овладение и закрепление техники приема и передачи мяча» (в/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники подачи мяча» (в/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники нападающего удара» (в/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники ловли мяча» (б/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники передачи мяча» (б/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники ведения мяча» (б/б)
  - По теме «Овладение и закрепление техники броска мяча» (б/б)
4. В разделе *Лыжная подготовка*:
  - По теме «Освоение техники поворотов»
  - По теме «Освоение техники лыжных ходов»
  - По теме «Освоение преодоления подъемов»
  - По теме «Освоение техники спуска со склонов»
  - По теме «Передвижение на лыжах»
5. В разделе *Плавание*:
  - проплывание отрезков на результат
  - техника выполнение способов плавания, ныряния

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет.**

№ п / п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
		Бег 60м, с	11	11,2 и выше	10,9 – 9,5	9,9 и ниже	11,3 и выше	11,0 – 9,8	10,4 и ниже
			12	11,1	10,8 – 9,4	9,8	11,2	10,9 – 9,7	10,3
			13	11,0	10,6 – 9,2	9,4	11,2	10,8 – 9,5	9,8
		Бег 100м, с	14	15,9 и выше	15,6 – 15,0	14,9 и ниже	18,0 и выше	17,7 – 17,2	17,0 и ниже
			15	15,7	15,4 – 14,9	14,7	17,8	17,4 – 17,0	16,8
2	Координационные	Челночный бег, 3х10м, с	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,3	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	11	140 и менее	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200

			<b>15</b>	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
<b>4</b>	<b>Выносливость</b>	<b>6 – минутный бег, м</b>	<b>11</b>	900 и ниже	1000 – 1100	1300 и выше	700 и менее	850 – 1000	1100 и более
			<b>12</b>	950	1100 – 1200	1350	750	900 – 1050	1150
			<b>13</b>	1000	1500 - 1250	1400	800	950 - 1100	1200
			<b>14</b>	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
			<b>15</b>	1100	1250 – 1350	1500	900	1050 - 1200	1300
<b>5</b>	<b>Гибкость</b>	<b>Наклон туловища из положения сидя, см.</b>	<b>11</b>	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 -10	15 и выше
			<b>12</b>	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16
			<b>13</b>	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			<b>14</b>	3	7 – 9	11	7	12 - 14	20
			<b>15</b>	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20
<b>6</b>	<b>Силовые</b>	<b>Подтягивание: - на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)</b>	<b>11</b>	1	4 – 5	6 и выше			
			<b>12</b>	1	4 – 6	7			
			<b>13</b>	1	5 - 6	8			
			<b>14</b>	2	6 – 7	9			
			<b>15</b>	3	7 - 8	10			
		<b>- на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)</b>	<b>11</b>				4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			<b>12</b>				4	11 – 15	20
			<b>13</b>				5	12 – 15	19
			<b>14</b>				5	13 – 15	17
			<b>15</b>				5	12 – 13	16