

2021 год

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Уставом МОБУ ООШ д.Малаево;
- Основной образовательной программой основного общего образования (далее ООП ООО) МОБУ ООШ д.Малаево;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- 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;
- 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получают 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

Учащиеся научатся:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся получают 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

- 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся получают 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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения
учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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 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 освоения физической культуры

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*:

- 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.

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 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 освоения физической культуры

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 индивидуальной 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, аргументировано 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 занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание программы по физической культуре 5 класс

1.Легкая атлетика (22 часа): Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15м. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3 х 10 м. Бег по дистанции. Жилище человека. *Вводный контроль.* Бега на 60м на результат. **Прыжки в длину с места.** Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Прыжки в длину с 3—5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. **Метание мяча на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Взаимоотношения людей и безопасность. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на результат. Безопасность в повседневной жизни. Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин, до 12 мин. Бег 1000 м. на результат.

2.Баскетбол(8 часов). ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения. Экстремизм и терроризм, причины возникновения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Виды экстремистской и террористической деятельности. Ведение мяча на месте. Бросок с места. Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра в баскетбол. Виды террористических актов и их последствия. Учебная игра.

3.Гимнастика с элементами акробатики(12 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед. Страховка. Мост из положения стоя, без помощи. Строевые упражнения. Перестроение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение команд. Выполнение акробатических упражнений на результат. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок. Правила самоконтроля. Прыжок ноги врозь Опорный прыжок. Опорный прыжок на результат. **Висы и упоры. Лазание.** Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Лазание. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры на результат. *Промежуточный контроль.*

4.Лыжная подготовка (12 часов): ТБ по лыжам. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты переступанием. Торможение «плугом». Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Катание с горы. Соревнования на лыжах.

5.Волейбол (8 часов). Правила ТБ. Двигательная активность. Стойка и перемещения.. Передача мяча. Верхняя передача назад. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Тактика игры в волейбол. Комбинации из элементов волейбола. Позиционная игра.

6.Футбол (6часов): Правила ТБ. История футбола.Основные правила игры. Перемещения и остановки. Стойка игрока. Ведение мяча. Удары по воротам на точность.Тактика игры в футбол. Позиционное нападение. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол.

Содержание программы по физической культуре 6 класс

1.Легкая атлетика (22 часа): Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м. Спринтерский бег. Бег с ускорением, эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10 м. Бег по дистанции. Бега на 60м на результат. **Прыжок в длину с места.** Техника прыжка в длину с разбега.Отталкивание. Прыжки в длину с 3—5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на результат.

Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин, до 12 мин. Бег 1000 м. на результат.

2. Баскетбол (8часов): ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Бросок с места. Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра в баскетбол. Учебная игра.

3. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед. Страховка. Мост из положения стоя, без помощи. Строевые упражнения. Перестроение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение команд. Выполнение акробатических упражнений на результат. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок. Правила самоконтроля. Прыжок ноги врозь. Опорный прыжок. Опорный прыжок на результат. **Висы и упоры. Лазание.** Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Лазание. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры на результат.

4.Лыжная подготовка (6 часов): ТБ по лыжам. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты переступанием. Торможение «плугом».Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Катание с горы. Соревнования на лыжах.

5.Волейбол (8часов): Правила ТБ. Двигательная активность. Стойка и перемещения. Передача мяча. Верхняя передача назад. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Тактика игры в волейбол. Комбинации из элементов волейбола. Позиционная игра.

6..Футбол (6 часов): Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры. Перемещения и остановки. Стойка игрока. Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Тактика игры в футбол.

Содержание программы по физической культуре 7 класс

1.Лёгкая атлетика (22 часа): Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40м. Эстафеты. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Бег на 60м на результат. **Прыжок в длину с места.** Многоскоки. Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча.**Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на дальность на результат. **Бег по пересеченной местности.**Бег 20 минут. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000 метров.

2. Баскетбол(8 часов). Правила игры в баскетбол и ТБ. Способы перемещения. Ведение мяча Ловля и передача мяча. Командное нападение. Индивидуальные,

групповые и командные действия в защите. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Ученая игра.

3. Гимнастика с элементами акробатики (13 часов): Акробатические упражнения.

Строевые упражнения. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Строевые команды. Кувырок назад, переворот боком. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение комбинации. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Техника выполнения опорного прыжка. **Висы и упоры. Лазание.** Правила ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Смешанные висы. Упражнение на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине на результат.

4. Лыжная подготовка (6 часов): Правила ТБ при занятии лыжами. Ступающий шаг. Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Повороты на месте и в движении. Движение полушагом, торможение. Ходьба на 2 км.

5. Волейбол. Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя передача в парах, тройках. Нижний прием мяча. Сочетание приемов. Прямой нападающий удар в тройках. Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

6. Футбол. Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Элементы техники передвижений. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Резаные удары. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без. Остановка летящего мяча. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол.

Содержание программы по физической культуре 8 класс

1.Лёгкая атлетика (22 часа): Бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Эстафеты. Спринтерский бег. Скоростной бег до 60м. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Бег на 60м на результат. **Прыжок в длину с места.** Многоскоки. Техника прыжка в длину с места и разбега. Прыжок в длину на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метаниям. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Техника исполнения. Метание мяча на дальность на результат. **Бег по пересеченной местности.** Бег 20 минут. Бег в равномерном темпе. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000 метров.

2. Баскетбол. Правила игры в баскетбол и ТБ. Способы перемещения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча сверху, снизу

3. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): Акробатические упражнения. **Строевые упражнения.** Правила безопасности на занятиях по гимнастике. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Строевые команды. Кувырок назад, переворот боком. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение комбинации. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии. Прыжок углом с косого разбега

толчком одной ногой. Техника выполнения опорного прыжка. **Висы и упоры. Лазание.** Правила ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Смешанные висы. Упражнение на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине на результат.

4.Лыжная подготовка (12 часов): Правила ТБ при занятии лыжами. Скользящий шаг. Прямой переход и переход с прокатом. Одновременный бесшажный ход. Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом. Спуски. Повороты на месте и в движении. Движение полушагом, торможение. Ходьба на 2 км.

5.Волейбол(8 часов). Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя передача в парах, тройках. Нижний прием мяча. Сочетание приемов. Прямой нападающий удар в тройках. Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

6.Футбол(6 часов). Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Элементы техники передвижений. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Резаные удары. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без. Остановка летящего мяча. Тактика игры. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол.

Содержание программы по физической культуре 9 класс

1.Лёгкая атлетика (20 часа): Правила ТБ. Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег. Низкий старт до 30 м. Челночный бег 3х10. Бег по дистанции 70–80 м. Бег на дистанцию 100 м. Финиширование. Бег на результат 100 метров. *Вводный контроль.* **Прыжок в длину с места.** Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места на результат. **Метание мяча.** Метание малого мяча в цель. Метание мяча на дальность с места. Метание мяча на дальность с разбега на результат. **Бег по пересеченной местности.** Бег в равномерном темпе 15 минут. Бег в равномерном темпе 17 минут. Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 2000м (мальчики), 1000м (девочки).

2. Баскетбол(8 часов). Правила по ТБ. Правила игры в баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Приём и передача мяча с отскоком и без, в движении и на месте. Броски от головы одной и двумя руками. Ведение мяча с обведением партнёра, с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Действия 3-х нападающих против 2-х защитников. Учебная игра

3.Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): Акробатика. Правила по ТБ. Стойка на руках и голове из упора присев. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок. «Мост» и поворот в упор стоя. Выполнение комбинации из разученных элементов. **Висы. Подтягивание на перекладине.** Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. Подъем завесом. Подъем в сед ноги врозь. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. **Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Обратное перестроение. Выполнение команды. **Лазание. Опорный прыжок.** Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок боком. Опорный прыжок через гимнастического козла. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Выполнение опорного прыжка.

4.Лыжная подготовка (12 часов): Правила ТБ при занятии лыжами. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом. Спуски. Повороты на месте и в движении. Движение полушагом, торможение. Ходьба на 2 км.

5. Волейбол(8 часов). Правила ТБ на уроках. Правила игры в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча. Прием подачи. Верхняя передача назад. Верхняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя передача назад. Нижняя прямая подача. Тактика свободного падения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.

6. Футбол(6 часов). Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Остановка мяча подошвой, грудью. Отбор мяча подкатом. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 КЛАССЫ

№ п/п	Вид программного материала	5	6	7	8	9
		Количество часов				
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	22	22	22	22	20
3	Баскетбол	8	8	8	8	8
4	Гимнастика	12	12	12	12	12
5	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
6	Волейбол	8	8	8	8	8
7	Футбол	6	6	6	6	6
8	Итого	68	68	68	68	66