

Комитет образования и науки Новокузнецкого городского округа Кемеровской



области

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 41"**

654079 Российская Федерация, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Кутузова,
д.4 (3843)74-42-08, 74-37-62; e-mail: school41nvkz@gmail.com Сайт школы: <http://school-41nk.com/>

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
(по качеству образования)
_____ Зырянова Н.В.

от 27 . 08 .2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 41»
_____ Фиц С.Н.
Приказ № 262 от 31 . 08.2020г.

Рекомендована к работе
педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 31. 08 .2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
основного общего образования**

5-9 классы

Новокузнецк, 2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура»

Личностные:

- 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;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно- оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные:

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- 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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 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;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Возрождение ГТО.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы физической деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Личная гигиена. Банные процедуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самочувствие.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Активный отдых. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

дроблением и сведением; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: лазанье по канату; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общезначительная подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости: наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений: преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы: подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа с

изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; кроссовый бег; бег на 1000 м; варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общездоровьесберегающая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы: прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты: бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м); штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по упрощенным правилам. Волейбол: стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Футбол: правила игры, стойки игрока, перемещения в стойке; удары по мячу неподвижному и катящемуся; удары по воротам; игра по упрощенным правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности. Общезначительная подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты: ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Развитие силы: многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.

Пионербол*

Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей. Техничко-тактические приемы. Подача мяча: техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей. Передачи: передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. Нападающий бросок: техника выполнения нападающего броска; нападающие броски с разных зон. Блокирование: ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока. Комбинированные упражнения: подача-прием; подача-прием-передача; передача-нападающий бросок; нападающий бросок-блок. Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). Отработка навыков судейства школьных соревнований.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Игры народов Сибири.

Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Путь к здоровью через

нормы ГТО.

Способы физической деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Определение уровня физической подготовки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Комплексы упражнений для глаз. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте; строевой шаг; размыкание и смыкание. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой перекладине.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: лазанье по канату; лазанье по гимнастической стенке; приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости: наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений: преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы: подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе до 15 минут; кроссовый бег; бег на 1200 м; варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную

неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы: прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты: бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м); штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по упрощенным правилам. Волейбол: стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты: ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры: "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Мини-футбол*

Технические и тактические приемы в мини-футболе. Игра по упрощенным правилам. Техническая подготовка. Техника нападения: Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); Передача мяча: передача в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, передача головой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Финты. Техника защиты: Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите. Прием мяча грудью: брошенного партнером; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м.). Остановки и передачи мяча во встречных колоннах; в стенку поочередно и многократно; прием мяча в одно и два касания. Введение мяча из-за лицевой линии. Тактическая подготовка: Тактика нападения Индивидуальные действия: вбрасывание, обыгрывание соперника, ведение обводкой, удары по воротам. Использование численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Групповые действия: комбинации: «в одно - два касания», «стенка», комбинация при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля. Командные действия: позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3, 2+2. Тактика защиты: Индивидуальные действия: опека соперника без мяча и с мячом. Групповые действия: разбор игроков команды соперников; подстраховка; переключение (обмен опекаемыми соперниками), игра в меньшинстве. Командные действия: персональная оборона, зонная оборона.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека. Физическая культура на современном этапе развития. Нормы ГТО – нормы жизни.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Особенности подросткового возраста.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Адаптивная физическая культура. Вредные привычки. Допинг. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Причины возникновения травм при занятиях физической культурой и спортом. Простейшие приемы оказания самопомощи.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте; выполнение команд "Пол-оборота направо!"; "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!". Акробатические упражнения: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками; кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см); прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: лазанье по канату; лазанье по гимнастической стенке; приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости: наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений: преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы: подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе до 15-20 минут; кроссовый бег; бег на 1500м. Варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы: прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты: бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м); то же с пассивным противодействием; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по упрощенным правилам. Волейбол: стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты: ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Развитие силы: многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", и др.

Мини-футбол*

Технические и тактические приемы в мини-футболе. Игра по упрощенным правилам. Техническая подготовка. Техника нападения: Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); Передача мяча: передача в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, передача головой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Финты. Техника защиты: Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите. Прием мяча грудью: наброшенного партнером; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м.). Остановки и передачи мяча во встречных колоннах; в стенку поочередно и многократно; прием мяча в одно и два касания. Введение мяча из-за лицевой линии. Выполнение углового удара. Тактическая подготовка: Тактика нападения Индивидуальные действия: вбрасывание, обыгрывание соперника, ведение обводкой,

удары по воротам. Использование численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Групповые действия: комбинации: «в одно - два касания», «стенка», «скрещивание»,

«смена мест», комбинация при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля. Командные действия: позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3, 3+1, 2+2. Тактика защиты: Индивидуальные действия: опека соперника без мяча и с мячом; индивидуальная опека. Групповые действия: разбор игроков команды соперников; подстраховка; переключение (обмен опекаемыми соперниками), игра в меньшинстве. Командные действия: персональная оборона, концентрированная персональная оборона, зонная оборона, зонный прессинг.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды зарождения Олимпийских игр древности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. *Физическая культура (основные понятия).* Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека. Физическая культура на современном этапе развития. ГТО: ступени, испытания, нормативы.

Способы физической деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Упражнения для профилактики нарушений осанки.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Примерные возрастные нормативы для занятий летними и зимними видами спорта.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Физкультминутки и физкультпаузы для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Обычная и спортивная разминка. Водные процедуры, самомассаж – средства восстановления. Упражнения для расслабления. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте; команда "Прямо!"; повороты в движении направо, налево. Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках; "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см); прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: лазанье по канату; лазанье по гимнастической стенке; приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости: наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений: преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы: подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа с

изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м; бег на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 20 минут; кроссовый бег; бег на 2000 м и 1500 м; варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом

«перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м); метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы: прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты: бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м), то же с пассивным противодействием; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по упрощенным правилам. Волейбол: стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; передача мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание кулаком через сетку; игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических

качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты: ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Развитие силы: многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции до 4,5 км. Игры и эстафеты на лыжах.

Элементы единоборств. Виды единоборств. Гигиена борца. Приемы в единоборствах: стойки, передвижения, захваты, освобождения от захватов. Единоборства в парах. Борьба за выгодное положение. Подготовка мест для занятий.

Мини-футбол*

Технические и тактические приемы в мини-футболе. Игра по упрощенным правилам. Техническая подготовка. Техника нападения: Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); Передача мяча: передача в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, передача головой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Финты. Техника защиты: Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите. Прием мяча грудью: наброшенного партнером; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м.). Остановки и передачи мяча во встречных колоннах; в стенку поочередно и многократно; прием мяча в одно и два касания. Введение мяча из-за лицевой линии. Выполнение углового удара. Тактическая подготовка: Тактика нападения Индивидуальные действия: вбрасывание, обыгрывание соперника, ведение обводкой, удары по воротам. Использование численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Групповые действия: комбинации: «в одно - два касания», «стенка», «скрещивание», «смена мест», комбинация при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля. Командные действия: позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3, 3+1, 2+2. Тактика защиты: Индивидуальные действия: опека соперника без мяча и с мячом; индивидуальная опека. Групповые действия: разбор игроков команды соперников; подстраховка; переключение (обмен опекаемыми соперниками), игра в меньшинстве. Командные действия: персональная оборона, концентрированная персональная оборона, зонная оборона, зонный прессинг.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Летние и зимние Олимпийские игры современности. *Физическая культура (основные понятия).*

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Концепция честного спорта. ГТО: готов к труду и обороне. Ступени. Виды испытаний.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Адаптивные физические упражнения по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Определение уровня физической подготовленности. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов, волейболистов.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Закаливание организма. Восстановительный массаж и его роль в укреплении здоровья человека. Простейшие приемы массажа. Банные процедуры и их влияние на здоровье. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега; равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: лазанье по канату; лазанье по гимнастической стенке; приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общезначительная подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости: наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения

для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений: преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы: подтягивание в висе и висе лежа; отжимание в упоре; отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м; бег на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 20 минут; кроссовый бег; бег на 1500-2000м; варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча (2 кг девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы: прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты: бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м), то же с пассивным противодействием; броски одной и двумя руками в прыжке; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; игра по

упрощенным правилам. Волейбол: стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; прием мяча отраженного сеткой; одиночное блокирование; игра по упрощенным правилам волейбола. Футбол: стойки, перемещения в стойке; удары по неподвижному и катящемуся мячу; удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; ведение мяча с активным сопротивлением защитника, с применением финтов; удары по воротам с места, после ведения. Взаимодействия вратаря с защитником. Обыгрыш сближающихся противников. Финты. Комбинации из освоенных технических и тактических элементов. Игра по правилам мини-футбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты: ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола); прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы: многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

Элементы единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие организма и развитие двигательных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Приемы самообороны борца. Приемы в единоборствах: стойки, передвижения, захваты, освобождения от захватов. Единоборства в парах. Борьба за выгодное положение, борьба за предмет. Игры с элементами единоборств.

Туризм с основами спортивного ориентирования*

Туристические навыки. Туризм. Виды туризма. Туристическое оборудование, название и предназначение. Узлы: основные, для страховки и самообороны, вспомогательные. Параллельные перила, маятник (наведение и переправа). Переправа по бревну (наведение и снятие верёвки, самообороны). Определение азимута. Топографические знаки. Комплектация рюкзака и укладка. Организация бивака. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическая подготовка. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Личная гигиена. Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег по пересечённой местности до 15 мин. Кросс 3000м. Упражнение на разные группы мышц. Оказания первой медицинской помощи. Правила оказания первой помощи. Аптечка. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Виды кровотечения, виды ран и ранения, способы наложения повязок. Правила наложения жгута. Правила оказания первой помощи при переломах. Отравление, укусы насекомых и змей. Ожоги, обморожения, солнечный и тепловой удар. Лекарственные растения и правила пользования ими.

**Тематическое планирование, в том числе, с учетом рабочей программы воспитания,
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов					Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Знания о физической культуре. История культуры. Основные понятия. Физическая культура человека	3	3	3	3	2	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
2.	Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	3	3	3	3	2	- создавать благоприятный доверительный психологический климат в классе во время урока; - привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности, к ценностному аспекту изучаемых явлений, понятий, приемов; - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); - побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	4	4	4	3	- организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией получаемой на уроке; - инициировать обучающихся обсуждать, высказывать мнение по поводу получаемой на уроке социально значимой информации; - использовать воспитательные возможности содержания учебного

4.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	16	16	16	14	14	предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.	18	18	18	16	16	- применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию, дискуссии, дающие возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; - применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: работа в парах-тройках, групповая или командная работа, которые учат взаимодействию с другими обучающимися;
6	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	12	12	12	12	12	- применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; -организовывать шефство мотивированных, эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
7	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка	14	14	12	12	12	- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов; - инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, приобрести навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
8	Физическое совершенствование. <i>Элементы единоборств.</i>				6	6	- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, анализ проблемных ситуаций;
9	Пионербол *	32					- проектировать ситуации и события, развивающих эмоционально-ценностную сферу, культуру переживания и ценностные ориентации
10	Мини-футбол *		32	34	32		
11	Туризм с основами спортивного ориентирования *					35	
		102	102	102	102	102	

						<p>обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - привлекать внимание обучающихся к гуманитарным проблемам общества; - организовывать для обучающихся ситуаций контроля и оценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); - организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности, проявление активной жизненной позиции обучающихся.
--	--	--	--	--	--	--

*** Разделы программы, изучаемые за счет 3-го часа, направленные на увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 8 октября 2010 года N ИК-1494/19. «О введении третьего часа физической культуры»)**

