

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Основная общеобразовательная школа № 8»**

Приложение к ООП ООО
приказ от 30.08.2021г. № 141

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
5-9 классы**

Разработчики программы:
Ефимов А.Г.,
учитель физической культуры
Тищенко И.М.,
учитель физической культуры

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (5-9 классы) разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2.	Содержание учебного предмета	8
3.	Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	30

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях,

угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.2. Метапредметные результаты:

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

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) 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;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с

разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Тема 1.1. История и современное развитие физической культуры

5 класс

Олимпийские игры древности. Зарождение и развитие олимпийского движения. Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

6 класс

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Современное олимпийское движение. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России. Роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

7 класс

Олимпийское движение в России (СССР): развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на олимпийских играх современности. *Современные Олимпийские игры.* Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

8 класс

Физическая культура в современном обществе: физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Оздоровительная и адаптивная физическая культура. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. *Спорт и спортивная подготовка.*

9 класс

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма, их виды и разновидности. Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.

Тема 1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

5 класс

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

6 класс

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств:

– понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости (общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность; влияние физической подготовки на укрепление здоровья),

– физическое развитие человека (организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств - основные правила развития физических качеств).

7-9 класс

Техническая подготовка (техника движений и её основные показатели) - двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.

Тема 1.3. Физическая культура человека

5 класс

Здоровье и здоровый образ жизни. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования: режим его цель и значение в жизнедеятельности современного человека качеств; основные компоненты режима дня для учащихся 5 классов и правила их последовательного распределения; оформление индивидуального режима дня.

Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека: утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание; правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.

Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма: правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур (виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения).

6 класс

Закаливание организма: правила безопасности и гигиенические требования (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека).

7 класс

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (волевые и моральные качества и их проявление в поведении человека).

8 класс

Коррекция осанки и телосложения. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью (самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)).

9 класс

Здоровье и здоровый образ жизни.

Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения.

Рациональное питание, его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие. Проведение банных процедур: целебные свойства бани, история банных процедур. Лечебные свойства банных процедур. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом:

Тема 1.4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

5 класс

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви.

6 класс

Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий физической подготовкой (задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием; план занятия физической подготовкой и его оформление). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения.

7 класс

Организация досуга средствами физической культуры: досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

8-9 класс

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития (формы планирования занятий планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки). Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания).

Тема 1.5. Оценка эффективности занятий физической культурой

5 класс

Оценка эффективности занятий: самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям - цель, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки). Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культурой. Простейшие способы измерения ЧСС (5 класс).

6 класс

Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятий физической подготовкой и его оформление. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) ведение дневника самонаблюдения.

7 класс

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (оценка техники движения, основанная на внутренних ощущениях; способом сравнения). Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью (оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца).

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): упражнения для определения общего состояния организма.

Самонаблюдение и самоконтроль (ведение дневника самонаблюдения).

8 класс

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения).

9 класс

Оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге, проба Генча, проба Руфье.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

5 класс

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровления человека и профилактики заболеваний.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: комплексы дыхательной гимнастики, комплексы для формирования стройной фигуры, гимнастика для профилактики нарушений зрения.

6 класс

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: упражнения для коррекции фигуры.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,

развитие основных физических качеств: упражнения для профилактики нарушения остроты зрения, нарушения осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости.

7 класс

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата – упражнения для коррекции фигуры и для профилактики нарушения осанки, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости – упражнения для профилактики нарушений зрения).

8 класс

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером; комплекс упражнений при избыточной массе тела. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости: гимнастика для глаз.*

9 класс

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз: индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении центральной нервной системы: упражнения для профилактики неврозов (содержание последовательность выполнения и дозировка).

Тема 2.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

5-9 класс

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тема 2.3. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.3.1. Гимнастика с основами акробатики

5 класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному, в колонну по два и четыре дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

– *опорные прыжки:* вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80-100см); соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см);

– *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):* вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись;

– *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине:* упражнения на низкой и средней перекладине (переворот вперед и соскок махом назад (мальчики)); смешанные висы (девочки); упражнения на высокой перекладине: махи, перемахи, вис согнувшись и прогнувшись; упражнения на высокой перекладине: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки) – подготовка к выполнению нормативов ГТО; упражнения на высокой перекладине: поднимание прямых ног в висе.

Гимнастические упражнения прикладного характера: ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

6 класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организирующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два три и обратно; строевой шаг размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения и комбинации: совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений.

из положения лежа на спине, стойка на лопатках в полу шпагат;

кувырок вперед в группировке;

из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях;

2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя;

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

– *опорные прыжки:* прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки); прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики);

– *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): поворот на носках в полу присед, выход в равновесие на одной, полу шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек;

– *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок;

– *упражнения на высокой перекладине:* подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки) – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

– *смешанные висы:* подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату в два приема; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика; упражнения специальной физической и технической подготовки.

7 класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организирующие команды и приемы. Совершенствование ранее пройденных строевых упражнений: построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага; выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг»

Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование ранее пройденных комбинаций: кувырок вперед в группировке в стойки на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; (мальчики); «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат; акробатическая комбинация выполняемая на 48 счетов (мальчики, девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

– *опорные прыжки:* прыжок согнув ноги, (козел в ширину) высота 100-115 см. (мальчики); прыжок ноги врозь; высота 105-110 см.(девочки).

– *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

– *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

8 класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организуемые команды и приёмы. Совершенствование техники ранее пройденных строевых упражнений: перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно; повороты в движении направо и налево.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад, длинный кувырок; стойка на голове и руках с помощью; мост и поворот в упор стоя на одном колене (мальчики); кувырки вперед и назад, (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

– *опорные прыжки:* прыжок ноги врозь, (конь в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки;

– *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

– *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики)*: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой правой вперед, назад, опускание в вис махом вперед соскок прогнувшись; подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика; силовые упражнения и единоборства в парах, упражнения с отягощением.

9 класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организующие команды и приёмы. Совершенствование техники ранее пройденных строевых упражнений: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках (юноши); равновесие на одной, выпад вперед, кувырок назад с поворотом в полу шпагат (девушки)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

– *опорные прыжки*: прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки;

– *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки)*: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге.

– *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики)*: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на левую «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой

для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

2.3.2. Лёгкая атлетика

5 класс

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетики.

Бег (беговые упражнения): высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м.; бег с ускорением от 30 до 40 м., подготовка к выполнению нормативов ГТО; бег в равномерном темпе до 12 мин.; бег от 200 до 1000 м. Развитие скоростных способностей: спринтерский бег; эстафетный бег; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; бег 60 м.(к);

Броски и ловля набивного мяча (2кг) - двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед, из положения стоя, грудью и боком в направлении броска; с места; с шага; снизу вверх на заданную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с 6-8 м..

Прыжки (прыжковые упражнения): прыжки в длину с места толчком с 2х ног – подготовка к выполнению нормативов ГТО; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подготовка к выполнению нормативов ГТО; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; прыжки в высоту через препятствия.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; бег с преодолением препятствий на местности; кроссовый бег по пересеченной местности; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

6 класс

Правила техники безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе.

Бег (беговые упражнения): высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 40 м.; бег на результат 60 м(к).; низкий старт с опорой на одну руку с последующим ускорением; старты из различных И.П.; бег 30м(к), эстафеты; бег 200м.(к), эстафетный бег; бег 400м(к).; бег в равномерном темпе до 15 мин.; бег на 1000,1200м– подготовка к выполнению нормативов ГТО; бег с преодолением препятствий.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места; метание мяча с 3-5 шагов на дальность в коридор 5-6 метров – подготовка к выполнению норм ГТО; метание мяча

в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м; метание малого мяча по движущейся мишени.

Прыжки (прыжковые упражнения): прыжки в длину с места толчком с 2х ног – подготовка к выполнению нормативов ГТО; в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега; прыжки через препятствия; прыжки с длинной и короткой скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега.

Упражнения прикладного характера: упражнения на развитие силы применительно к метанию мяча; упражнения для улучшения прыгучести; всевозможные прыжки и многоскоки; прыжковые упражнения выполняемые сериями; старты из различных и. п.; варианты челночного бега, ОФП;

7 класс

Правила техники безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе.

.Бег (беговые упражнения): высокий старт; стартовый разгон от 30 до 40 м.; бег со старта в гору 20-30м; бег на результат 60м; бег в равномерном темпе мальчики 20 минут, девочки 15 минут - подготовка к выполнению нормативов ГТО

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча на дальность отскока от стены с шага и двух шагов, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м; метание мяча весом 150 гр. 4-5 шагов.

Прыжки (прыжковые упражнения): в длину с 9-11 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой: отталкивание с короткого среднего и длинного разбега - подготовка к выполнению нормативов ГТО .

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега, бег прыжками, семенящий бег. Прыжки с разбега через планку на взлет, тройной прыжок с места.

8 класс

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.

Бег (беговые упражнения): скоростной бег до 70 м. – подготовка к выполнению норм ГТО; бег на повороте дорожки, ОФП; бег в равномерном темпе мальчики 25 минут, девочки 20 минут; темповый бег; специальные беговые упражнения; бег 100 м(к); бег 2500м.(мальчики), 2000м.(девочки) - подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча 150гр. с места на дальность; метание малого мяча 150гр. с разбега в коридор 10м. – подготовка к выполнению нормативов

ГТО; метание малого мяча 150гр. по движущейся мишени с 14-16м (юноши),12-14м.(девушки).

Прыжки (прыжковые упражнения): прыжки в длину с места толчком с 2х ног– подготовка к выполнению нормативов ГТО; прыжки в длину с полного разбега; прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега; отработка трех последних шагов разбега при прыжках в высоту; прыжки способом «перешагивание».

Упражнения прикладного характера: бег по слабопересеченной местности; многоскоки; смешанное передвижение; бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

9 класс

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.

Бег (беговые упражнения): бег на результат 100 м.; низкий старт и стартовый разгон; эстафетный бег с передачей эстафетной палочки; бег на дистанцию 2000м. (девушки) 3000м. (юноши)- подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Броски набивного мяча (2кг): броски набивного мяча из различных исходных положений с места.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель с расстояния 12,14,18 м; метание малого мяча 150гр. с места на дальность - подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Прыжки (прыжковые упражнения): двойной и тройной прыжок с трех-пяти шагов разбега; прыжки в длину с полного разбега; прыжки через планку способом «перешагивание» с длинного разбега.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; упражнение с отягощением.

2.3.3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол

5 класс

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком). Ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке. Ведение мяча в движении по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места. Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

6 класс

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Передвижения в защитной стойке в различных направлениях. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении (без сопротивления защитника (в парах, тройках)). Передача мяча при встречном движении одной рукой снизу. Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Ведение мяча с обводкой стоек. Броски одной и двумя руками. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера. Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.). Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

7 класс

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол. Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

8 класс

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Передача и ловля мяча при встречном движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах и с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления соперника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Штрафной бросок одной рукой. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола.

9 класс

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола. Зонная защита в учебной игре. Личная система защиты.

Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Волейбол

5 класс

Техника безопасности на уроках волейбол. Правила игры в волейбол.

Стойки игрока (стойки: высокая, средняя, низкая). Перемещение в стойках. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Игры и эстафеты с элементами волейбола. Сочетание верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая передача мяча в парах. Прием мяча снизу двумя руками в движении.

Учебная игра в пионербол.

Прием прямой нижней подачи. Перемещение, выбор места для приема мяча.

6 класс

Правила ТБ на уроках волейбола. Правила игра в волейбол.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя рукам на месте. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в стену. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Поддача мяча в стену. Верхняя подача мяча через сетку с расстояние 3-6 метров. Техника прямого нападающего удара: разбег, прыжок, отталкивание. Имитация замаха и удара кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнеру.

Учебно-тренировочная игра.

7 класс

Теоретические сведения и ТБ на уроках волейбола. Правила игра в волейбол. Перемещения, стойки. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу. Сочетание и нижней передачи. Перемещение. Стойки с последующей передачей мяча. Прямая верхняя, прямая нижняя подача. Прием мяча после подачи. Нападающий удар и его защита. Защитные действия игроков при приеме подачи. Взаимодействие игроков. Нападение и защита. Передача мяча на нападающий удар. Двойной блок. Подстраховка блока. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков в передней линии. Блокирование мяча в различных зонах. Нападающий удар и его блокирование. Тактические действия в защите. Учебная игра по правилам.

8 класс

Теоретические сведения и ТБ на уроках волейбола. Правила игра в волейбол.

Стойки, перемещения лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорение. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху. Прием мяча в парах на расстоянии 6,9 и более метров, без сетки. Прием мяча после

подачи (на месте, после перемещения). Нижняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача мяча. Освоение техники нападающего удара по неподвижному мячу. Нападающий удар и его блокирование. Блокирование мяча в различных зонах. Игры по упрощенным правилам волейбола. Взаимодействие игроков. Нападение и защита. Тактические действия игроков в передней линии

Учебная игра по правилам.

9 класс

Теоретические сведения и ТБ на уроках волейбола. Правила игра в волейбол. Перемещения. Стойки. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу. Сочетание верхней и нижней передачи. Перемещения, стойки с последующей передачей мяча. Нападающий удар и его блокирование. Прямая верхняя, прямая нижняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра. Защитные действия игроков при приеме подачи. Передача мяча на нападающий удар. Взаимодействие игроков. Нападение и защита. Двойной блок. Подстраховка блока. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков в передней линии. Блокирование мяча в различных зонах. Нападающий удар и его блокирование по зонам. Тактические действия в защите. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра по правилам.

Футбол, мини-футбол

5 класс

Футбол

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением. бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Ведение мяча носком ноги. Ведение мяча внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча внешней частью подъема стопы. Удар с места по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Мини-футбол

Техника безопасности на уроках мини- футбола. Правила игры в мини- футбол.

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением. бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Ведение мяча носком ноги. Ведение мяча внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча внешней частью подъема стопы. Удар с места по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

6 класс

Футбол

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.

Упражнения без мяча: разновидности стоек и перемещений. Ведение мяча внутренней стороной стопы, удар по мячу носком. Ведение мяча внешней стороной стопы, удар по мячу пяткой. Разновидности ударов по мячу с места. Остановка мяча бедром, удар по мячу головой.

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Удары головой по мячу в опорном положении: серединой лба.

Учебно- тренировочная игра в футбол по упрощенным правилам.

Мини-футбол

Техника игры в мини-футбол: разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки. Разновидности ударов по мячу ногой: внутренней, внешней стороной стопы. Разновидности ударов по мячу головой, серединой лба в опорном положении. Техника остановки мяча: подошвой, бедром. Техника ударов по катящемуся мячу. Отбор мяча у соперника: плечом в плечо.

Учебно-тренировочная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

7 класс

Футбол

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол. Ведение мяча по прямой, по кругу. Ведение мяча между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега. Удары по мячу на месте, в движении. Стандартное положение «подача углового». Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча и выполнении углового удара. Тактические действия в нападении и защите. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча носком ноги. Игра по правилам.

Мини-футбол

Техника безопасности на уроках мини- футбола. Правила игры в мини-футбол. Разновидности ударов по мячу ногой: внутренней, внешней стороной стопы. Разновидности ударов по мячу с места и в движении. Передачи мяча на удар в движении. Отбор мяча у соперника: различными способами. Взаимодействие игроков при пробитии штрафных ударов. Остановка летящего мяча сверху. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Учебно-тренировочная игра

8 класс

Футбол

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.

Техника передвижений. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар по мячу носком в движении. Остановка

головой летящего мяча. Удар по мячу серединой лба на месте. Отбор мяча у соперника: выбиванием, наложением стопы на мяч. Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии на дальность. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия в нападении и защите. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков при пробитии штрафных ударов.

Игра в футбол по правилам. Судейство.

Мини-футбол

Техника игры в мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. Техника передвижений. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча. Остановка головой летящего мяча сверху. Удар по мячу серединой лба на месте. Отбор мяча у соперника: выбиванием, наложением стопы на мяч. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков при пробитии штрафных ударов.

Игра в мини-футбол по правилам. Судейство.

9 класс

Футбол

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол. Удар по мячу в движении. Командные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие игроков при подаче углового удара. Командные действия при выполнении стандартных положений. Игра в футбол по правилам. Совершенствование индивидуальной техники. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Игра в футбол по правилам.

Мини-футбол

Техника игры в мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков при пробитии стандартов. Техника ударов по катящемуся мячу. Пробитие штрафного удара. Действия вратаря во вратарской площади. Удар по мячу головой в движении. Игра в футбол по правилам.

Учебно-тренировочная игра с ранее изученными приемами.

2.3.4. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

5 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный. подъём «полу елочкой». Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Попеременный одношажный ход.

Прохождение дистанции 1км. Прохождение дистанции 1,5 км. Сочетание попеременных и одновременных ходов. Торможение «плугом» во время спуска с горы. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Спуски и подъемы на крутом склоне. Прохождение дистанции 2 км – подготовка к выполнению нормативов ГТО. Попеременный двухшажный ход. Торможение «полуплугом». Прохождение дистанции 3 км (выполнение контрольного норматива)

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

6 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение упором. Поворот упором. Преодоление трамплинов. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Перешагивание широким шагом в сторону. Прохождение учебных дистанций 2 км, 3 км. – подготовка к выполнению нормативов ГТО. Спуск в низкой стойке. Прыжки с небольших трамплинов.

7 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

8 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов.

Передвижение с чередованием попеременных двухшажный и одновременных бесшажных ходов. Коньковый ход. Подъём «полу елочкой», торможение «плугом». Поворот упором. Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Прохождение дистанции 3 км, 5 км – подготовка к выполнению нормативов ГТО.
Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.

Игры и эстафеты на лыжах.

9 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

2.4. Национальные виды спорта - лапта: технико-тактические действия и правила

5 класс

Техника безопасности на уроках игры в лапту. Правила игры. Подача мяча. Удары по мячу. Ускорение и пробежки. Осаливание. Самоосаливание. Ловля мяча с лета. Учебная игра.

6 класс

Техника безопасности на уроках игры в лапту. Правила игры. Хват биты, подбрасывание мяча. Функции игроков в «поле», в «городе». Подача мяча: функции «подавальщиков» (замах, бросок). Удары по мячу: функции «метальщиков» (замах, ударное движение). Пробежание «линия города» и возврат в «город». Удары по мячу с набрасыванием партнером. Ловля мяча с лета, ускорения и пробежки. Броски малого мяча по движущейся цели. Учебная игра в лапту.

7 класс

Техника безопасности на уроках игры в лапту. Правила игры. Хват биты, подбрасывания мяча. Удары по мячу в сочетании с ускорением. Техника выполнения ударов -удар снизу «свеча», удар сбоку «дальний». Техника выполнения ловли мяча-ловля прыгающего мяча, ловля прямо летящего мяча. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Обучение групповым тактическим действиям. Двухсторонняя игра в лапту

8 класс

Техника безопасности на уроках игры в лапту. Правила игры. Удары по мячу в сочетании с ускорением. Удар «свеча». Ловля отскакивающего от стены мяча, брошенного партнером из-за спины. Броски за линии кона, перебежки, ловля, передачи и осаливание. Выполнение ударов в левую или правую половину поля. Выполнения технических приемов

при возрастающем противодействии. Индивидуальным тактические действия в защите. Обучение основам командной тактики. Учебно-тренировочные игры. Судейство.

9 класс

Техника безопасности на уроках игры в лапту. Правила игры. Броски за линии кона, перебежки, ловля, передачи и осаливание. Выполнение ударов в левую или правую половину поля. Выполнение ударов на дальность;

Удары по мячу, подброшенному влево и вправо от круга подачи. Удары сбоку на дальность. Командные тактические действия. Учебно-тренировочные игры. Судейство.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Наименование разделов/тем	Развитие социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений*	Классы/количество часов					Всего часов
			5	6	7	8	9	
1.	Физическая культура как область знаний	<ul style="list-style-type: none"> • к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; • к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; • к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, 	5	5	5	5	5	25
1.1.	История и современное развитие физической культуры		1	1	1	1	1	5
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)		1	1	1	1	1	5
1.3.	Физическая культура человека		1	1	1	1	1	5
1.4.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		1	1	1	1	1	5
1.5.	Оценка эффективности занятий физической культурой		1	1	1	1	1	5
2.	Физическое совершенствование		100	100	100	100	97	497

2.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> творческое самовыражение; к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; 	1	1	1	1	1	5
2.2.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		<ul style="list-style-type: none"> к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. 	1	1	1	1	1
2.3.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	<ul style="list-style-type: none"> к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. 		98	98	98	98	95
2.3.1	Гимнастика с основами акробатики		13	12	10	12	10	57
2.3.2	Лёгкая атлетика		17	19	14	17	15	82
2.3.3	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам: Баскетбол Волейбол Футбол Мини-футбол							
			14	17	15	18	15	79
			14	15	18	15	15	79
			9	8	10	10	10	47
2.3.4	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	8	7	11	8	10	44	
		15	11	10	9	10	55	

	Подъёмы, спуски, повороты, торможения.							
2.4.	<i>Национальные виды спорта – лапта: технико-тактические действия и правила.</i>		8	9	10	9	10	46
Итого			105	105	105	105	102	522

*Обеспечивается через реализацию календарного плана воспитательной работы, модуль «Школьный урок»