

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ключевская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.Б.Ярош  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ  
\_\_\_\_\_ В.А.Петрова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету (курсу)

**Физическая культура,**  
наименование предмета (курса)  
**5-9 класс**

**на 2020-2021 учебный год**

**ФИО разработчика. Яньков Александр Владимирович**  
**Должность. Учитель ФК**  
**Категория. Без категории**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по учебному предмету «физическая культура»;

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - Москва: Просвещение, 2019 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2018);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов ФГОС» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2018):

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

1. Основной общеобразовательной программ основного общего образования
  2. Примерной основной образовательной программы, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
  3. Основной образовательной программы ООО МБОУ «Ключевская СОШ»
  4. Учебного плана МБОУ «Ключевская СОШ» на 2020-2021 учебный год.
  5. Положения о рабочей программе по ФГОС НОО, МБОУ «Ключевская СОШ»
  6. Федерального перечня учебников по УМК
  7. Положения о рабочей программе МБОУ «Ключевская СОШ» 2020 – 2021 уч. год.
- **Приказ от 8 июля 2014 г. № 575 Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

## 1.2. Цели и задачи реализации программы

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

## 2. Планируемые результаты изучения предмета

### «Физическая культура»

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

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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;
- «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, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО)

### **Метапредметные результаты**

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение 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.

### **Предметные результаты**

- 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, 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 помощь при лёгких 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.

#### **Выпускник научится:**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели *норм ВФСК ГТО*, физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности, ***контроль результатов выполнения норм ВФСК ГТО***;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;



-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

#### **Выпускник получит возможность демонстрировать:**

1. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств;
2. Выполнять нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 3. Содержание учебного курса

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

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
  - Подготовка к занятиям физической культурой.
  - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
  - Планирование занятий физической культурой.
  - Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
  - Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
  - Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
  - Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- Физическое совершенствование
- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
  - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
- Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Легкая атлетика. Беговые упражнения.
  - Прыжковые упражнения.
  - Метание малого мяча.
- Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
  - Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
  - Волейбол. Игра по правилам.
  - Футбол. Игра по правилам.
- Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
- Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
- Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

### **Легкая атлетика.**

#### **Овладение техникой спринтерского бега.**

Высокий старт от 30 до 40 м;

Бег с ускорением от 40 до 60 м;

Скоростной бег до 60 м;

Бег на результат 60 м.

#### **Овладение техникой длительного бега.**

Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин., девочки до 12 мин);

Бег 1500 м.

### **Овладение техникой прыжка в длину.**

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

### **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов;

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м;

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

### **Гимнастика**

#### **Освоение строевых упражнений**

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

#### **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.**

Сочетание различных положений рук, ног, туловища;

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами;

Простые связки;

Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

#### **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.**

Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

#### **Освоение и совершенствование висов и упоров.**

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

#### **Освоение опорных прыжков.**

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

#### **Освоение акробатических упражнений.**

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

#### **Самостоятельные занятия.**

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных

способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов;

Правила самоконтроля;

Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

### **Овладение организаторскими способностями.**

Помощь и страховка;

Демонстрация упражнений;

Выполнение обязанностей командира отделения;

Установка и уборка снарядов;

Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Правила соревнований.

### **Лыжная подготовка.**

#### **Освоение техники лыжных ходов.**

Одновременный одношажный ход;

Поворот на месте махом;

Прохождение дистанции 4 км;

Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.

#### **Знания о физической культуре.**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий;

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности;

Виды лыжного спорта;

Требования к одежде и обуви учащихся занимающихся лыжным спортом;

Техника безопасности на занятиях;

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Баскетбол**

#### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Остановка двумя шагами и прыжком.

#### **Освоение ловли и передач мяча.**

То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

#### **Освоение тактики игры.**

Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций;

Нападение быстрым прорывом (2:1);

Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

#### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

Игра по правилам мини-баскетбола;

Совершенствование уже освоенного.

## **Волейбол**

### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока;

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

### **Освоение техники приема и передач мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;

Передачи мяча над собой;

Передачи мяча через сетку.

### **Освоение техники приема и передач мяча.**

Игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.**

То же, но через сетку.

### **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

### **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

### **Освоение тактики игры.**

То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

## **Развитие физических качеств**

**Развитие координационных способностей:** ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом;

Бег с изменением направления, скорости;

Челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;

Метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции;

Прыжки в заданном ритме;

Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

#### **Развитие выносливости.**

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

#### **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений;

Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 с. подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей



направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преобладание в развитии

физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### 4. Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	1	2	3	4
			четверти			
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе каждого урока			
2	Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)	18	10			8
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
4	Баскетбол	16	8		8	
5	Лыжная подготовка	12			12	
6	Волейбол	8				8
	Итого	68	18	14	20	16

#### 5. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы урока	Планируемая дата	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
Легкая атлетика 6 ч					
1	Высокий старт. Стартовый разгон 10-15 метров		1		Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
	Скоростной бег до 40 метров		1		Уметь демонстрировать технику низкого старта
	Бег в равномерном темпе до 10 минут		1		Корректировка техники бега
	Бег от 200 до 1000 метров		1		Тестирование бега на 1000 метров.
	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги		1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
	Метание малого мяча на дальность.		1		Уметь демонстрировать технику в целом.

Кроссовая подготовка 4 ч					
2.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров		1		Корректировка техники бега
	Кросс до 10 минут		1		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону
	Проверка уровня физической подготовленности		1		Уметь демонстрировать физические навыки
	Проверка уровня физической подготовленности		1		Уметь демонстрировать физические навыки
Элементы баскетбола 8 ч					
3.	Владение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек		1		Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
	Освоение ловли и передачи мяча		1		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
	Освоение техники ведения мяча		1		Корректировка движений
	Овладение техникой бросков мяча		1		Корректировка техники бросков мяча.
	Овладение техникой бросков мяча		1		Корректировка техники бросков мяча.
	Подвижные игры элементами баскетбола с		1		Корректировка техники ведения мяча.
	Подвижные игры элементами баскетбола с		1		Уметь выполнять ведение мяча в движении.
	Подвижные игры элементами баскетбола с		1		Уметь выполнять ведение мяча в движении.
2 четверть					
Гимнастика с элементами акробатики 14 ч					
	Освоение акробатических упражнений:		1		Корректировка техники выполнения упражнений.

4	кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа				Индивидуальный подход
	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа		1		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
	Освоение опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100 см.)		1		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
	Освоение опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100 см.)		1		Корректировка техники выполнения упражнений
	Упражнения на нижней перекладине		1		Корректировка техники выполнения упражнений
	Упражнения на нижней перекладине		1		Корректировка техники выполнения упражнений
	Упражнения на разновысоких брусьях		1		Корректировка техники выполнения упражнений
	Упражнения на разновысоких брусьях		1		Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная
	Лазание по канату в два приёма		1		Корректировка техники выполнения упражнений
	Лазание по канату в два приёма		1		Корректировка техники выполнения упражнений
	Упражнения на гимнастическом бревне		1		Корректировка техники выполнения упражнений
Упражнения на гимнастическом бревне		1		Корректировка техники выполнения упражнений	

	Упражнения на гимнастической скамейке		1		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
	Упражнения на гимнастической скамейке		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
3 четверть Лыжная подготовка 12 ч					
5	Передвижение на лыжах и прокладка учебного круга		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
	Попеременный двухшажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
	Попеременный двухшажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
	Попеременный двухшажный ход		1		Уметь передвигаться заданным способом
	Одновременный двухшажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
	Одновременный двухшажный ход		1		Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом
	Одновременный бесшажный ход		1		Уметь передвигаться указанным способом
	Одновременный одношажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
	Одновременный одношажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
	Спуск в высокой стойке		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
	Торможение «плугом»		1		Уметь выполнять торможение «плугом»
	Подъём «лесенкой» и «полуёлочкой»		1		Уметь выполнять подъем данными способами
Баскетбол 8 ч					
6	Овладение техникой бросков мяча		1		Корректировка движений
	Овладение техникой бросков мяча		1		Уметь выполнять различные варианты бросков мяча

	Освоение индивидуальной техники защиты		1		Уметь выполнять ведение мяча в движении.
	Освоение тактики игры		1		Корректировка техники ведения мяча.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: подвижные игры с элементами баскетбола		1		Уметь выполнять ведение мяча в движении.
	Игры по упрощенным правилам минибаскетбола		1		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
	Игры по упрощенным правилам минибаскетбола		1		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
	Игры по упрощенным правилам минибаскетбола		1		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
4 четверть Элементы волейбола 8 ч					
7	Стойки и перемещения. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами		1		Дозировка индивидуальная
	Передача мяча сверху двумя руками		1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
	Приём мяча снизу двумя руками		1		Уметь демонстрировать технику.
	Нижняя прямая подача мяча		1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
	Верхняя прямая подача мяча		1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар		1		Уметь демонстрировать технику.

	Освоение тактики игры		1		Корректировка техники выполнения упражнений
	Освоение тактики игры		1		Корректировка техники выполнения упражнений
Лёгкая атлетика 8 ч					
8	Овладение техникой спринтерского бега		1		Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
	Овладение техникой спринтерского бега		1		Уметь демонстрировать технику низкого старта
	Овладение техникой длительного бега		1		Уметь демонстрировать физические кондиции
	Овладение техникой прыжка в длину		1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
	Овладение техникой прыжка в длину		1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
	Метание малого мяча на дальность		1		Уметь демонстрировать финальное усилие.
	Медленный бег по пересечённой местности от 500 метров до 1 км.		1		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
	Медленный бег по пересечённой местности от 500 метров до 1 км.		1		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств.**

Базовый уровень.

5 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Бег 30 метров (мин.)	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
Бег 1000 метров (мин.)	4,30	5,0	5,30	5,0	5,30	6,0

Бег 500 метров (мин.)	2,10	2,30	2,50	2,30	2,50	3,10
Бег 60 метров (мин.)	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000 метров	Без учета времени					
Прыжки в длину с места (см.)	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	4	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	19	10	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	17	12	7	12	8	3
Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа (раз)	35	30	20	30	20	15
Прыжок на скакалке за 15 сек. (раз)	34	32	30	38	36	34
Метание теннисного мяча на дальность (м.)	25	22	19	22	19	16

### 6 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 метров (сек.)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
Бег 1500 метров (мин.) или 2000 метров	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Без учёта времени	Без учёта времени					
Прыжок в длину (см.)	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту (см.)	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 грамм (м.)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	6	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	-	-	-	19	15	11
Бег на лыжах 2 км. (мин., сек.) или 3 км.	13,0	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
Без учёта времени	Без учёта времени					
Кросс 2000 м. для бесснежных районов (мин., сек.)	13,0	14,0	15,0	14,0	15,0	16,0

### 7 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, (сек)	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140



Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 метров (сек.)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
Бег 1500 метров (мин.) или 2000 метров	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
	Без учёта времени					
Прыжок в длину (см.)	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту (см.)	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 грамм (м.)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	6	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	-	-	-	19	15	11
Бег на лыжах 2 км. (мин., сек.) или 3 км.	13,0	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
	Без учёта времени					
Кросс 2000 м. для бесснежных районов (мин., сек.)	13,0	14,0	15,0	14,0	15,0	16,0

9 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 метров (сек.)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров (мин.) или 3000 метров	9,2	10,0	11,0	10,2	12,0	13,0
	Без учёта времени					
Прыжок в длину (см.)	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту (см.)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 грамм (м.)	45	40	32	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за	-	-	-	20	15	10

головой (раз)						
Бег на лыжах 3 км. (мин., сек.) или	17,3	18,0	19,0	19,3	20,3	21,3
5 км.	Без учёта времени					
Кросс 2000 м. для бесснежных районов (мин., сек.) или 3000 м.	16,3	17,3	18,3	12,3	13,3	14,3