

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Алыгджерская средняя общеобразовательная школа-интернат»

Утверждено  
приказом директора  
МКОУ «Алыгджерская СОШ»  
от 28.08.2020 № 1

**Рабочая программа по учебному предмету Физическая культура для 5-9 классов**  
уровень образования: основное общее

**Срок реализации программы 4 года**

Составитель: Болух Илья Евгеньевич, учитель физической культуры  
МКОУ «Алыгджерская СОШ»

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Алыгджерская СОШ».

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего
Количество учебных недель	34	34	34	34	33	
Количество часов в неделю	3 ч/нед					
Количество часов в год	102	102	102	102	99	507

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Изучение Физической культуры **на уровне основного общего образования** обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными** результатами обучения физической культуры в основной школе являются:

- 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;
- 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;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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.

**Метапредметными** результатами обучения физической культуре в основной школе являются:

-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.

**Предметными** результатами обучения физической культуры в основной школе являются:

Тематический блок /модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>Основы физической культуры</b>	<p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных и физических упражнений, развития</p>	<p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>- определять</p>

	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- руководствовать правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<p>признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
<p><b>Способы двигательной (Физкультурной) деятельности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля</li> </ul>

	<p>возможностей собственного организма;</p> <p>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>- тестировать показатели физического развития и основных двигательных качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>- 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.</p>	<p>динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленности.</p>
Физическое	- выполнять комплексы упражнений	- преодолевать

<p><b>совершенствование</b></p>	<p>по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и координации);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<p>естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>- выполнять тестирование нормативы по физической подготовке.</li> </ul>
---------------------------------	---	---

## 1. Личностные результаты для каждого класса уровня ООО

### 1.1. Личностные для 5 класса:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края

как части наследия народов России и человечества;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 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, правил поведения.

### ***1.2. Личностные для 6 класса:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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;
- 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.

### ***1.3. Личностные для 7 класса:***

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-

познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

#### ***1.4 Личностные для 8 класса:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания 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 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### ***1.4 Личностные для 9 класса:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;

- 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;
- 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.

## **2. Метапредметные результаты для каждого класса уровня ОО:**

### **2.1 Метапредметные 5 класс:**

#### **Регулятивные:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные:**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

#### **Коммуникативные:**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **2.2. Метапредметные 6 класс:**

### **Регулятивные:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные:**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

### **Коммуникативные:**

- 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;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **2.3. Метапредметные 7 класс:**

### **Регулятивные:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные:**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем

### **Коммуникативные:**

- 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;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## ***2.4. Метапредметные 8 класс:***

### **Регулятивные:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы

своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные:**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

### **Коммуникативные:**

- 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;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью

## **2.5. Метапредметные 9 класс:**

### **Регулятивные:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые

задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные:**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

#### **Коммуникативные:**

- 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;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### 3. Предметные результаты

<b>научится</b>	<b>получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);</li> <li>– демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>– организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> <li>– выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;</li> <li>– выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;</li> <li>– оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;</li> <li>– пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;</li> <li>– пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);</li> <li>– выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;</li> <li>– метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;</li> <li>– метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать самостоятельные систематические занятия;</li> <li>– физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;</li> <li>– выполнять учебный проект.</li> <li>– оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;</li> <li>– описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья</li> </ul>

## **II. Содержание учебного предмета, курса**

### **5 класс**

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

#### **Легкая атлетика.**

Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

#### **Гимнастика.**

Строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение общеразвивающих

упражнений с предметами и без предметов. С набивным и большим мячом, с гантелями, с обручами, большим мячом, гимнастическими палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Висы и подтягивание на турнике. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

### **Коньковая подготовка.**

Скользкий шаг. Торможение. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 1 км. Подвижные игры на льду

**Баскетбол.** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой, левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча.

**Волейбол.** 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). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Футбол.** Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Владение техникой ударов по воротам

### **6 класс**

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей

физической культуры Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

### **Легкая атлетика.**

Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния 8-10 м. Бег в равномерном темпе, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

### **Гимнастика.**

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. С набивным и большим мячом, с гантелями, с обручами, большим мячом, гимнастическими палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

### **Коньковая подготовка.**

Скользкий шаг. Торможение. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 1,5 км. Подвижные игры на льду

**Баскетбол** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

**Волейбол.** 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). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Футбол.** Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам

## **7 класс**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы. Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Режим дня и его основное содержание Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

### **Легкая атлетика.**

Спринтерский бег. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Совершенствование - бег на результат 60м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!»),

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

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями, со скакалкой, с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Развитие координационных способностей.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

### **Коньковая подготовка**

Скользкий шаг. Торможение. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Подвижные игры на льду

**Баскетбол** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.

**Волейбол**. 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). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Футбол**. Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам

### **8 класс**

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении

движениями и регуляции систем организма. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей.

### **Легкая атлетика.**

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование - бег на результат 60100 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега. Техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

### **Гимнастика.**

Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. С набивным и большим мячом, с гантелями, с обручами, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание.

### **Коньковая подготовка.**

Скольльзящий шаг. Торможение. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км. Подвижные игры на льду

**Баскетбол** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствованте). Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование в освоенных упражнениях. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного материала.

**Волейбол.** 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). Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по правилам волейбола. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Футбол.** Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам

## **9 класс**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

### **Легкая атлетика.**

Спринтерский бег. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча 150 г с места на дальность. Развитие выносливости. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

### **Гимнастика.**

Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в

шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. С набивным и большим мячом, с гантелями. Подтягивание, упражнения в висах.

### **Коньковая подготовка.**

Скользкий шаг. Торможение. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км. Подвижные игры на льду

**Волейбол.** 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). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по правилам волейбола. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Футбол.** Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам

## **III. Тематическое планирование**

### **5 класс**

<b>Название раздела</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Из них</b>
<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во	9	Тест

	время занятий физической культурой и спортом		
<b>Футбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам	8	Оценивание техники выполнения
<b>Лёгкая атлетика</b>	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	27	Оценивание техники выполнения
<b>Гимнастика</b>	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Совершенствование висов и упоров	10	Оценивание техники выполнения
<b>Коньковая подготовка</b>	Освоение техники скользящим шагом	30	Оценивание техники выполнения
<b>Баскетбол</b>	Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие выносливости	8	Оценивание техники выполнения
<b>Волейбол</b>	Техники передвижений, остановок, поворотов. Развитие выносливости	10	Оценивание техники выполнения
<b>ИТОГО</b>		102	

#### 6 класс

Название раздела	Название темы	Кол-во часов	Из них
<b>Основы физической культуры и</b>	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии	9	Тест

<b>здорового образа жизни</b>	Олимпийских игр современности. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Оценка эффективности занятий физической культурой.  Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом		
<b>Футбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.  Овладение техникой ударов по воротам	8	Оценивание техники выполнения
<b>Лёгкая атлетика</b>	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	27	Оценивание техники выполнения
<b>Гимнастика</b>	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Совершенствование висов и упоров	10	Оценивание техники выполнения
<b>Коньковая подготовка</b>	Освоение техники скользящим шагом	30	Оценивание техники выполнения
<b>Баскетбол</b>	Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие выносливости	8	Оценивание техники выполнения
<b>Волейбол</b>	Техники передвижений, остановок, поворотов.  Развитие выносливости	10	Оценивание техники выполнения
<b>ИТОГО</b>		102	

### 7 класс

Название раздела	Название темы	Кол-во	Из них
------------------	---------------	--------	--------

		<b>часов</b>	
<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	9	Тест
<b>Футбол</b>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p>	8	Оценивание техники выполнения
<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Пръжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча.</p>	27	Оценивание техники выполнения
<b>Гимнастика</b>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Совершенствование висов и упоров</p>	10	Оценивание техники выполнения
<b>Коньковая подготовка</b>	<p>Освоение техники скользящим шагом</p>	30	Оценивание техники выполнения
<b>Баскетбол</b>	<p>Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие выносливости</p>	8	Оценивание техники выполнения
<b>Волейбол</b>	<p>Техники передвижений, остановок, поворотов.</p> <p>Развитие выносливости</p>	10	Оценивание техники выполнения

ИТОГО	102	
-------	-----	--

### 8 класс

Название раздела	Название темы	Кол-во часов	Из них
<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	9	Тест
<b>Футбол</b>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p>	8	Оценивание техники выполнения
<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча.</p>	27	Оценивание техники выполнения
<b>Гимнастика</b>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Совершенствование висов и упоров</p>	10	Оценивание техники выполнения
<b>Коньковая подготовка</b>	<p>Освоение техники скользящим шагом</p>	30	Оценивание техники выполнения

<b>Баскетбол</b>	Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие выносливости	8	Оценивание техники выполнения
<b>Волейбол</b>	Техники передвижений, остановок, поворотов. Развитие выносливости	10	Оценивание техники выполнения
<b>ИТОГО</b>		102	

### 9 класс

<b>Название раздела</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Из них</b>
<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Оценка эффективности занятий физической культурой.  Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	8	Тест
<b>Футбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.  Овладение техникой ударов по воротам	7	Оценивание техники выполнения
<b>Лёгкая атлетика</b>	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	26	Оценивание техники выполнения
<b>Гимнастика</b>	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Совершенствование	10	Оценивание техники выполнения

	висов и упоров		
<b>Коньковая подготовка</b>	Освоение техники скользящим шагом	30	Оценивание техники выполнения
<b>Баскетбол</b>	Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие выносливости	8	Оценивание техники выполнения
<b>Волейбол</b>	Техники передвижений, остановок, поворотов. Развитие выносливости	10	Оценивание техники выполнения
<b>ИТОГО</b>		99	