

Управление образования
администрации Анжеро – Судженского городского округа

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро – Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 12»
(МБОУ «СОШ №12»)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «СОШ № 12»
от 23.08.2021 № 308

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для учащихся 5-9 классов**

Составитель:
Хрипункова Маргарита Дмитриевна,
учитель физической культуры

Содержание

Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
Содержание учебного предмета.....	6
Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	26

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

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. Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

6 класс

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

Олимпийское движение в дореволюционной России.

Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

7 класс

Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.

Олимпийское движение в СССР. 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. 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. Адаптивная физическая культура. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

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

Здоровье и здоровый образ жизни:

- 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 упражнения;
- 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 культуры. Простейшие способы измерения ЧСС.

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 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 (изучается через все содержание программы)

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.

Общefизическая 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

Гимнастика и акробатика как виды спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организуемые 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 упора присев в группировке,
- кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат,

— кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

— *опорные прыжки:*

прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки),

вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80-100 см); соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см);

упражнение и комбинация на гимнастической перекладине:

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

– *ритмическая гимнастика* (девочки): техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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 на занятиях гимнастикой.

Организуемые 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.

— Кувырок вперед в группировке.

— Кувырок назад в группировке.

— Кувырок вперед, назад, в группировке слитно.

— Стойка на лопатках, "мостик" из положения лежа.

— Акробатические комбинации из ранее изученных элементов.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

— Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки); прыжок, согнув ноги, через гимнастического козла (мальчики).

— упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок (мальчики). Упражнения на высокой перекладине: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки). Смешанные висы: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из виса 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 – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

7 класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организуемые 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: правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.

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 полушпагат; акробатическая комбинация выполняемая на 48 счетов (мальчики, девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

- *опорные прыжки:* прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (козел в ширину), высота 100-115 см (мальчики); прыжок ноги врозь; высота 105-110 см (девочки).
- *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 подготовка к выполнению нормативов ГТО.

8 класс

Организуемые команды и приемы:

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.

Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций:

- кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

- кувырок вперед и назад, длинный кувырок с разбега,
- стойка на голове и руках с помощью;
- мост и поворот в упор стоя на одном колене (мальчики);
- кувырки вперед и назад (девочки);
- стойка на голове и руках, толчком одной (юноши);
- стойки на голове и руках, силой (юноши).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Гимнастическая полоса препятствий.

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 – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

9 класс

Организуемые команды и приемы.

- Совершенствование техники ранее пройденных строевых упражнений; переход с ходьбы с места на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации.

- Акробатические комбинации, основные правила их выполнения и составления.
- Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.
- Совершенствование техники кувырка с разбега.
- *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.
- *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:* подтягивание на высокой и низкой перекладине.
- *Упражнения и комбинации на гимнастической скамье:* упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Гимнастическая полоса препятствий.

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 – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

2.3.2. Лёгкая атлетика

5 класс

Легкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Бег (беговые упражнения):

Бег на длинные и короткие дистанции, характеристика технических особенностей выполнения.

Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения.

Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции
Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м

Бег с ускорением от 30 до 40 м, Бег в равномерном темпе до 12 мин.

Бег от 200 до 1000 м

Развитие скоростных способностей, спринтерский бег.

Эстафетный бег.

Челночный бег 3x10 м; Челночный бег 4 x 9 м с изменением частоты шагов;
Бег 60 м.

Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Упражнения в метании малого мяча:

- метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;
- метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега;
- метание малого мяча на дальность отскока от стены; с трех шагов разбега;
- на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6м,
- в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с 6-8м.

Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность.

Прыжки (прыжковые упражнения):

- прыжки в длину с места толчком с 2-х ног – подготовка к выполнению нормативов ГТО;
- прыжки 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. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания

6 класс

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Бег (беговые упражнения).

- Виды старта. Стартовый разгон.
- Бег на короткие дистанции.
- Бег 30 и 60 метров.

Упражнения в метании малого мяча.

— Метание малого мяча на дальность.

— Метание малого мяча в цель.

Прыжковые и беговые упражнения.

— Прыжок в длину с места.

— Бег на длинные дистанции.

— Бег 1000 метров.

— Разновидность челночного бега.

— Челночный бег 3X 10 метров.

— Челночный бег 4X 9 метров.

— Бег 60 и 100 метров.

— Бег до 1500 метров.

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

Техника безопасности при занятиях легкой атлетики.

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.

Спринтерский бег.

Гладкий равномерный бег в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м, девочки – 1500м).

*Эстафетный бег.**Упражнения в метании малого мяча.*

Метание малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики- 16 м, девочки – 12 м).

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.

Метание малого мяча по летящему большому мячу.

Метание малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики -12 м, девочки – 10 м) стоя на месте.

Прыжки (прыжковые упражнения):

Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки в длину с места

Прыжки через препятствия; со скакалкой: отталкивание с короткого среднего и длинного разбега.

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):

Совершенствование техники спринтерского бега:

- низкий старт с последующим ускорением;
- скоростной бег по дистанции;
- финиширование в беге на короткие дистанции – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Передача эстафетной палочки.

Передача эстафетной палочки снизу.

Кроссовый бег.

Равномерный бег.

Бег 60 метров и 100 метров.

Бег на 1000 метров.

Бег 2500м (мальчики), 2000м (девочки) – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Челночный бег 3X10 метров.

Темповый бег; специальные беговые упражнения.

Совершенствование техники беговых упражнений.

Упражнения в метании малого мяча.

Метание малого мяча в цель и на дальность с разбега.

Метание малого мяча с разбега в коридор 10м.

Прыжки (прыжковые упражнения)

Прыжки через препятствия.

Совершенствование техники прыжка в длину:

- прыжки в длину с места толчком с двух ног — подготовка к выполнению нормативов ГТО;
- прыжки в длину с полного разбега.

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

9 класс

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Бег (беговые упражнения):

Равномерный бег. Разновидности старта.

Бег 30 и 60 метров.

Бег 60 и 100 метров.

Бег на длинные дистанции.

Бег до 3000 метров.

Равномерный бег. Разновидности челночного бега .

Челночный бег 3X10 метров.

Челночный бег 4X9 метров.

Кроссовый бег 3000 метров (ю), 2000 метров (д).

Прыжки (прыжковые упражнения):

Прыжок в длину с места.

Упражнения в метании малого мяча.

Метание малого мяча в цель.

Метание малого мяча на дальность с места.

Метание малого мяча на дальность с 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.

Легкоатлетическая полоса препятствий.

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

Баскетбол

5 класс

Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития игры. Характеристика основных приемов игры в баскетбол.

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);

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте

Техника ведения баскетбольного мяча:

- ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке,
- ведение мяча в движении по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;
- ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски мяча:
 - бросок мяча двумя руками от груди,
 - броски одной и двумя руками с места
 - броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) с разных точек зала, с различного расстояния.

Технико - тактические действия вырывание и выбивание мяча;

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств баскетболиста.

6 класс

Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках баскетбола.

Стойки и перемещения. Правила игры.

Разновидности передач мяча.

Разновидности бросков мяча в кольцо.

Бросок мяча с различных точек зала.

Бросок мяча с различного расстояния.

Бросок мяча со штрафной линии.

Технико-тактические приемы игроков при вбрасывании мяча.

Технико-тактические приемы игроков при розыгрыше мяча.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств баскетболиста.

7 класс

Техника безопасности на уроках баскетбола.

Ловля мяча после отскока от пола.

Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после введения, от груди после введения, двумя руками в прыжке.

Ведение мяча с изменением направления движения. Техника поворота на месте без мяча и с мячом

Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Технико-тактические действия в защите.

Технико-тактические действия в нападении.

Игра в баскетбол по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств баскетболиста.

8 класс

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.

Ведение мяча. Ведение мяча в движении. Ведение, обводки, передвижения с мячом Броски на дальность. Броски на точность.

Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.

Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.

Игра в баскетбол по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств баскетболиста.

9 класс

Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Стойки и перемещения.

Ведение мяча.

Передачи мяча.

Броски мяча в кольцо.

Технико-тактические действия в защите и в нападении. Игра в баскетбол.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств баскетболиста.

Волейбол

5 класс

Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития игры. Правила игры в волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола.

Стойки игрока (стойки: высокая, средняя, низкая). Перемещение в стойках. Прямая нижняя подача.

Приём и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху.

Передача мяча сверху двумя руками. Игры в парах

Сочетание верхней и нижней передачи мяча. Верхняя прямая передача мяча в парах.

Прием мяча снизу двумя руками в движении. Учебная игра в пионербол с упрощенными элементами волейбола.

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств волейболиста.

6 класс

Правила техники безопасности на уроках волейбола.

Стойки и перемещения на площадке.

Верхняя передача мяча в парах.

Нижняя передача мяча в парах.

Разновидности подачи.

Нижняя прямая подача в парах.

Верхняя прямая подача в парах.

Нижняя прямая подача через сетку.

Верхняя прямая подача через сетку.

Игра в парах.

Игра в парах через сетку.

Игра в парах, в тройках.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств волейболиста.

7 класс

Техника безопасности на уроках волейбола.

Перемещения, стойки. Прием мяча снизу.

Сочетание и нижней передачи.

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.

Передача мяча на нападающий удар.

Передача мяча из зоны в зону после перемещения.

Блокирование мяча в различных зонах. Нападающий удар и его блокирование.

Технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств волейболиста.

8 класс

Техника безопасности на уроках игры в волейбол. Правила игры в волейбол.

Прямая нижняя подача через сетку. Игра в парах через сетку. Верхняя подача в парах через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Техничко-тактические действия игроков передней линии в нападении. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием).

Техничко-тактические действия в защите.

Игра в волейбол по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств волейболиста.

9 класс

Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Подача мяча.

Верхняя передача мяча.

Нижняя передача мяча.

Игра в парах, в тройках.

Игра в парах, в тройках через сетку.

Нападающий удар.

Техничко-тактические командные действия в игре. Игра в волейбол.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств волейболиста.

Футбол

5 класс

Футбол как спортивная игра. Краткая справка исторического становления и развития. 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.

Удар с места по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств футболиста.

6 класс

Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках футбола.

Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Стойки и перемещения. Правила игры.

Удар с места по неподвижному мячу.

Удар с небольшого разбега по неподвижному мячу.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств футболиста.

7класс

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.

Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.

Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. 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.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча и выполнении углового удара.

Тактические действия в нападении и защите. Остановка катящегося мяча.

Ведение мяча носком ноги.

Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Игра в футбол по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств футболиста.

8 класс

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.

Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол.

Ведение и обводки.

Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).

Игра в футбол по правилам Судейство.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств футболиста.

9 класс

Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Правила игры в футбол.

Ведение и обводки. Удары по мячу.

Технико-тактические командные действия. Игра в футбол.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств футболиста.

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

5класс

Лыжные гонки как спортивная игра. Краткая справка исторического становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Передвижение на лыжах:

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- попеременный одношажный ход.

Стойки, повороты, стоя на лыжах: поворот переступанием Подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».

Торможение «плугом»: торможение «плугом» во время спуска с горы
Торможение «полуплугом»

Спуск в основной, высокой и низкой стойках: (техника спуска с горы в основной стойке, техника спуска в высокой стойке, техника спуска в низкой стойке).

Спуск с преодолением бугров и впадин.

Прохождение дистанции 2 км – подготовка к выполнению нормативов ГТО
Прохождение дистанции 3 км (выполнение контрольного норматива).

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

6 класс

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Стойки и повороты на месте.

Передвижения на лыжах разными ходами.

Перешагивание широким шагом в сторону.

Прохождение учебных дистанций.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств лыжника.

7 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; одновременный двухшажный ход.

Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.

Торможения и повороты, спуски и подъемы на лыжах: торможение упором, техника поворота упором, поворота переступанием, подъема «лесенкой», спуска с пологого склона в основной стойке, преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.

Прохождение дистанции 2 км, 3 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

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.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств лыжника.

8 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами: техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход.

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

Игры и эстафеты на лыжах.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств лыжника.

9 класс

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Передвижение на лыжах с чередованием ходов.

Передвижение на лыжах с чередованием ходов.

Прохождение учебных дистанций до 3 км.

Прохождение учебных дистанций до 5 км.

Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор способов передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Игры и эстафеты на лыжах.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств лыжника.

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 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Наименование разделов и тем	класс / количество часов					Формы работы в соответствии с рабочей программой воспитания по модулю «Школьный урок» ¹
		5	6	7	8	9	
1.	Физическая культура как область знаний	9	9	9	10	10	
1.1.	История и современное развитие физической культуры	2	2	2	2	2	Урок-лекция
1.2.	Современное представление физической культуре (основные понятия)	2	2	2	2	2	
1.3.	Физическая культура человека	2	2	2	2	2	Урок-презентация
1.4.	Организация и проведение Самостоятельных занятий физической культурой	2	2	2	2	2	Урок-игра
1.5.	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	2	2	
2.	Физическое совершенствование	96	96	96	95	92	
2.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	6	6	6	6	Урок-презентация
2.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	90	90	90	89	86	Урок-презентация
2.2.1.	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	12	Урок-соревнование
2.2.2.	Лёгкая атлетика	20	20	20	20	18	
2.2.3.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам:	42	42	43	43	42	Урок-игра
	• Баскетбол	15	15	15	15	15	
	• Волейбол	18	18	18	18	18	
	• Футбол	9	9	10	10	9	
2.2.4.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.	6	6	7	6	6	Урок-соревнование
2.3.	Национальные виды спорта – правила.	10	10	8	8	8	Урок-презентация
	Всего:	105	105	105	105	102	

ⁱ При реализации рабочей программы учебного предмета осуществляется учет рабочей программы воспитания, предусматривающей проведение воспитательных мероприятий в соответствии с содержанием тем, представленных в календарном плане воспитания на текущий учебный год в модуле «Школьный урок»