

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 37»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Принята на педагогическом совете**  
**29 августа 2016 года**  
**(протокол №1 от 29.08.16)**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014 г., с изм. от 02.05.2015 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015 г.)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010 г. № 1897
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

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

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств,
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## 2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

### Физическая культура как область знаний

#### История и современное развитие физической культуры

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. **Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Подготовка к сдаче нормативов. Регистрация на сайте ГТО.**

#### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры. **Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.**

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.**

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).**

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*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.* Общефизическая 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).

**Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта. Подготовка к выполнению видов**

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

## **испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).**

### **5 класс**

#### ***Легкая атлетика***

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 60 м. Высокий старт, бег 30 м на результат. Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель. Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель. Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Оценка техники прыжка в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в высоту (переход через планку). Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Метание мяча на дальность. Оценка техники прыжка в высоту с разбега. Оценка техники метания мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м. Бег 60 м на результат. Полоса препятствий. **ГТО – бег на 1500 м, 2000 м**

#### ***Волейбол***

Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в заданную зону. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

#### ***Гимнастика***

Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей. Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Кувырки вперед. Два кувырок вперед и назад. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне. Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне. Мостик. Березка. Полоса препятствий. Упражнения с гимнастическими предметами.

#### ***Лыжная подготовка***

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. Дистанция в 1 км со средней скоростью. Техника спусков со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склоне до 45°. Дистанция до 2 км в медленном темпе. Техника спусков со склона до 45° в среднем темпе. Техника поворота «плугом». Дистанция до 2 км со средней скоростью. Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант). Соревнование на дистанции 1-2 км.

Резервные уроки при t ниже 12 °:

1. ОФП. Челночный бег 4х9.
2. Техника ведения б/мяча с изменением скорости.
3. ОФП. Техника метания набивного мяча на дальность.
4. Техника бросков б/мяча двумя руками от груди.
5. ОФП. Развитие физических качеств.
6. Развитие скоростно-силовых качеств.

#### ***Баскетбол***

Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. Ведение мяча в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча



с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Передачи мяча в парах двумя руками. Передачи мяча в парах одной рукой. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок одной рукой после остановки прыжком. Вырывание и выбивание мяча.

### **Бадминтон**

*Техника безопасности на игровых уроках. Обучение игровым стойкам, перемещением. Обучение техники хвата ракетки. Развитие координации движения, развитию ловкости. Техника короткой подачи в переднюю зону. Оценка техники короткой подачи. Техника высокогодалекого удара. Развитие силы удара. Техника мягкого удара перед собой. Обучение удару над головой, укороченному удару (мягкому удару). Обучение плоской подачи. Перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Правила одиночных и парных игр. Закрепление пройденного материала.*

## **6 класс**

### **Легкая атлетика**

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Оценка техники прыжка в длину. Метание мяча на дальность. Метание мяча на результат. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м на результат. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Оценка техники прыжка в высоту с разбега. Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Оценка техники метания мяча на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Высокий старт. Старты из различных положений. Бег 30 м. Бег 60 м на результат. Бег на средние и длинные дистанции. Бег 1000 м на результат.

### **Волейбол**

Техника безопасности на игровых уроках. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

### **Гимнастика**

Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей. Оценка выполнения подтягивания на перекладине. Опорный прыжок ноги врозь. Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Прыжки через скакалку. Упражнения с гимнастическими предметами.

### **Лыжная подготовка**

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах ГТО – бег на лыжах на 2 или на 3 км

Резервные уроки при t ниже 12 \*:

- 1.ОФП. Прыжки через скакалку и метание набивного мяча.
- 2.Передачи б/мяча в движении в тройках.
- 3.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
- 4.Развитие скоростно-силовых качеств.
- 5.Развитие выносливости.
- 6.Бег 6 мин.

### **Баскетбол**

Техника безопасности на игровых уроках. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра 2х2,3х3. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение. Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1.

### **Бадминтон**

*Техника безопасности на игровых уроках. Обучение игровым стойкам, перемещением. Обучение техники хвата ракетки. Развитие координации движения, развитию ловкости. Техника короткой подачи в переднюю зону. Оценка техники короткой подачи. Техника высокогодалекого удара. Развитие силы удара. Техника мягкого удара перед собой. Обучение удару над головой, укороченному удару (мягкому удару). Обучение плоской подачи. Перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Правила одиночных и парных игр. Закрепление пройденного материала.*

## **7 класс**

### **Легкая атлетика**

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30м. Встречные эстафеты. Бег по дистанции – финиширование. Бег 60 м на результат. **ГТО – Бег на 60 м** Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых ш. Оценка Прыжка в длину на результат. Метание мяча на дальность с разбега Метание мяча на результат Бег на средние дистанции. Бег 1500 м без учета времени.

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. **ГТО – метание мяча (весом 150 г)** Оценка техники прыжка в высоту с разбега. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину на результат. **ГТО – прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега** Эстафетный бег. Линейные эстафеты до 60м. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000м на результат. **ГТО – бег на 2 км, 3 км** **ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности**

### **Волейбол**

Техника безопасности на игровых уроках Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.

Передачи мяча в парах и прием. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу после подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке.

**Гимнастика** Техника безопасности на уроках гимнастики Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. **ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и**

**разгибание рук в упоре лёжа на полу, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.** Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Составление комбинаций из акробатических элементов. Оценка техники выполнения акробатических элементов. Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне. Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне. Полоса препятствий. Упражнения с гимнастическими предметами. **ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу**

### ***Лыжная подготовка***

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении Одновременный двухшажный ход Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход. Торможение и поворот плугом Повороты переступанием в движении Прохождение дистанции до 3,5 км . **ГТО – бег на лыжах на 3 или на 5 км (мальчики)**

Резервные уроки при t ниже 12 \*:

- 1.ОФП. Развитие быстроты - прыжки через скакалку.
- 2.Подвижные игры и эстафеты с б/мячом.
- 3.Развитие скоростно-силовых качеств: метание набивного мяча.
- 4.Техника броска б/мяча одной рукой от плеча.
- 5.Развитие выносливости.
- 6.Бег 6 мин.

### ***Баскетбол***

Техника безопасности на игровых уроках Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Оценка техники штрафного броска. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1)

### ***Бадминтон***

*Техника безопасности на игровых уроках. Обучение игровым стойкам, перемещением. Обучение техники хвата ракетки. Развитие координации движения, развитию ловкости. Техника короткой подачи в переднюю зону. Оценка техники короткой подачи. Техника высокогодалекого удара. Развитие силы удара. Техника мягкого удара перед собой. Обучение удару над головой, укороченному удару (мягкому удару). Обучение плоской подачи. Перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Правила одиночных и парных игр. Закрепление пройденного материала.*

## **8 класс**

### ***Легкая атлетика***

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 30м с низкого старта. Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег. Бег 60 м на результат. **ГТО – Бег на 60 м**

Техника выполнения метание мяча с разбега на дальность. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.

Прыжок в длину на результат. Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.) Бег 1000 м на результат. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Прыжок в высоту с 11-13

шагов разбега способом «перешагивание». Оценка техники прыжка в высоту с разбега. Метание мяча с 5-6 шагов на дальность. **ГТО – метание мяча 150г**

Оценка метания мяча на дальность. Обучение техники прыжка в длину с разбега Оценка техники прыжка в длину с разбега

Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30м на результат Бег по дистанции. Высокий старт. Старты из различных положений. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. Бег на средние и длинные дистанции. Преодоление полосы препятствий Бег 1000м на результат

### **Волейбол**

Техника безопасности на игровых уроках Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар после передачи. Передачи мяча в тройках после перемещений. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча и нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача и прием подачи. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.

### **Гимнастика**

Техника безопасности на уроках гимнастики Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе на результат. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Выполнение на оценку акробатических элементов. Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне. Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне. Полоса препятствий. Упражнения с гимнастическими предметами. **ГТО - подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, поднятие туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**

### **Лыжная подготовка**

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Скользящий шаг без палок и с палками Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Подъем «полуелочкой» Коньковый ход Торможение и поворот упором Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 4,5км

Резервные уроки при t ниже 14 \*:

- 1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
- 2.Сочетание приемов ведения б/мяча.
- 3.ОФП. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.
- 4.Групповое нападение в баскетболе.
5. Развитие скоростно-силовых качеств.
- 6.Развитие выносливости.

### **Баскетбол**

Техника безопасности на игровых уроках Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Оценка техники штрафного броска. Быстрый прорыв. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон.

## **Бадминтон**

Техника безопасности на игровых уроках. Обучение игровым стойкам, перемещением. Обучение техники хвата ракетки. Развитие координации движения, развития ловкости. Техника короткой подачи в переднюю зону. Оценка техники короткой подачи. Техника высокогодалекого удара. Развитие силы удара. Техника мягкого удара перед собой. Обучение удару над головой, укороченному удару (мягкому удару). Обучение плоской подачи. Перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Правила одиночных и парных игр. Закрепление пройденного материала.

## **9 класс**

### **Легкая атлетика**

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Низкий старт. Бег 30м с низкого старта. Эстафетный бег. Бег 60 м на результат.

#### **ГТО – Бег на 100 м.**

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места. Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину на результат. **ГТО – прыжок в длину с места, с разбега.**

Метание мяча с места и с разбега на дальность. Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.) Бег 1000 м на результат. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов Прыжок в высоту .Учёт. Метание мяча на дальность с разбега. Оценка метания мяча на дальность. **ГТО – метание спортивного снаряда 500 г (девушки), 700 г (юноши).** Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат Бег на средние дистанции – 1000м. Бег на дистанцию 2000м на результат. Бег 30 м с низкого старта. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. Полоса препятствий.

### **Волейбол**

Техника безопасности на игровых уроках Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападении через третью зону. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Двусторонняя игра.

### **Гимнастика**

Техника безопасности на уроках гимнастики Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе на результат. Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.) Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.) Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.) Мостик. Березка. Акробатическое соединение Комбинации на бревне.Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне. Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне. **ГТО- рывок гири 16 кг (юноши).** **ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**

### **Лыжная подготовка**

Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Обучение переходам с одного

хода на другой ход. Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Попеременный четырехшажный ход. Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой. Техника преодоления контруглов. Соревнование на дистанции 1 км. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Техника торможения и повороты на склоне изученными способами. Прохождение дистанции до 5 км. **ГТО – бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши).**

Резервные уроки при t ниже 14 \*:

- 1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
- 2.Броски б/мяча одной рукой в прыжке с сопротивлением.
- 3.ОФП. Прыжки через скакалку.
- 4.Развитие скоростно-силовых качеств.
- 5.Развитие выносливости.
- 6.Бег 6 мин.

#### **Баскетбол**

Техника безопасности на игровых уроках Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола. Оценка техники штрафного броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Нападение быстрым прорывом. Бросок в движении, после остановки. Двусторонняя игра в баскетбол.

#### **Бадминтон**

Техника безопасности на игровых уроках. Обучение игровым стойкам, перемещением. Обучение техники хвата ракетки. Развитие координации движения, развитию ловкости. Техника короткой подачи в переднюю зону. Оценка техники короткой подачи. Техника высокогодалекого удара. Развитие силы удара. Техника мягкого удара перед собой. Обучение удару над головой, укороченному удару (мягкому удару). Обучение плоской подачи. Перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Правила одиночных и парных игр. Закрепление пройденного материала.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

#### **Вариант 1.**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры (баскетбол)	15	15	15	15	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
4	Легкая атлетика	23	23	23	23	27
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
6	Спортивные игры (волейбол)	16	16	16	16	14

7	Спортивные игры (бадминтон)	12	12	12	12	10
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**Вариант 2.**

№ п\п	Раздел программы	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	23	23	23	23	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15	15
4	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
5	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>