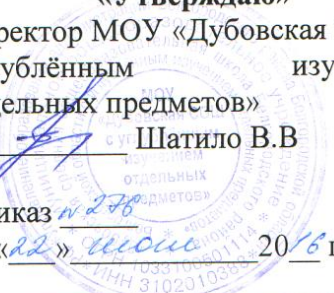


<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Руководитель УМО учителей физической культуры и ОБЖ <i>Распопова Л.В.</i> Распопова Л.В.</p> <p>Протокол № <u>5</u> от « <u>15</u> » <u>июня</u> 20<u>16</u> г.</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора школы МОУ «Дубовская СОШ с углублённым изучением отдельных предметов» <i>Котляренко И.М.</i> Котляренко И.М.</p> <p>« <u>15</u> » <u>июня</u> 20<u>16</u> г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор МОУ «Дубовская СОШ с углублённым изучением отдельных предметов» <i>Шатило В.В.</i> Шатило В.В.</p> <p>Приказ № <u>276</u> от « <u>22</u> » <u>июня</u> 20<u>16</u> г.</p> 
---	--	--

## Рабочая программа

Название предмета – физическая культура

Уровень изучения предмета - базовый

Ф.И.О. педагога – Ивакина Е.Н.

Класс - 5-9

2016 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы: В.И. Лях «Физическая культура 5–9 классы» (М.: Просвещение, 2014 г.), и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Тематическое планирование программы состоит из двух частей (5-7 и 8-9 классы) и соответствует структуре учебников под редакцией Виленского М.Я., Туревского И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2015. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. Физическая культура 8-9 классы В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016. При составлении программы учтены федеральные, региональные нормативные документы и документы ОУ.

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993);
- Письмо Минобрнауки РФ от 24.11.2011 N МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием» (вместе с «Рекомендациями по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся»);

Региональный уровень:

- Приказ департамента образования культуры и молодежной политики Белгородской области от 23 апреля 2012 года №1381 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих основные образовательные программы начального и основного общего образования в рамках реализации ФГОС второго поколения).

- Инструктивно-методическое письмо «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2016-2017 учебном году».

Уровень ОУ:

- Положение о рабочей программе образовательного учреждения.

### **Место учебного курса в базисном учебном плане.**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в основной школе в объеме 350 часов на пять лет обучения, из расчета 2 ч в неделю с V по IX классы. Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения). Конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на 34 учебные недели (70ч.), из расчёта двух часов в неделю).

Имея хорошую материально – техническую базу: три спортивных зала, два хореографических зала, гимнастический городок, стадион, открытые спортивные площадки для игры в русскую лапту, баскетбол, волейбол, мини – футбол, программа по физической культуре реализуется в полном объёме.

С обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в школе, во внеурочное время, организованы занятия. На занятиях учитываются противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учётом специфики заболеваний и ориентируют на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение уровня физической подготовленности.

### **2. Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **Выпускник научится:**

Знания о физической культуре

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 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.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

### 3. Содержание курса 5 класс

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для укрепления мышц стопы. Гимнастика для глаз. Физическое самовоспитание

Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика. Влияние утренней гимнастики на работоспособность человека. Адаптивная физическая культура. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

### **Двигательные умения и навыки**

Оздоровительные формы занятий. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки)

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега, овладение техникой длительного бега. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину, овладение техникой прыжка в высоту. Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Игра по правилам. **Волейбол.** Игра по правилам. **Футбол.** Игра по правилам.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

**Лыжная гонка.** История лыжного спорта. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3км.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие прыгучести, координации движений.

## **Содержание курса**

### **6 класс**

## Знания о физической культуре

**История физической культуры.** История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура человека.** Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика. Влияние утренней гимнастики на работоспособность человека. Адаптивная физическая культура. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

### Двигательные умения и навыки

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки: опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки); Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега, овладение техникой длительного бега. Прыжковые упражнения.

Овладение техникой прыжка в длину, овладение техникой прыжка в высоту.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.

**Спортивные игры. Баскетбол.** История баскетбола. Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости. Техника броска мяча в корзину двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли). Комбинации из освоенных элементов: ловли, передачи, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра по упрощённым правилам.



**Волейбол.** История волейбола. Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. Техника приёма и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов приём, передача, удар. Игра по упрощённым правилам.

**Лыжная гонка.**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие прыгучести, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Развитие двигательных способностей**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

**Содержание курса**

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Выдающиеся достижения отечественных спортсменов, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура человека.** Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.

Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика. Влияние утренней гимнастики на работоспособность человека. Адаптивная физическая культура. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

### **Двигательные умения и навыки**

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения с прикладной направленностью. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000м; девочки – 1500м.) Техника эстафетного бега.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени;

**Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол.

**Волейбол.** Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи. Техничко-тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Игра по правилам.

### **Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 4км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие прыгучести, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости

### **Развитие двигательных способностей**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

### **Содержание курса**

#### **8 класс**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры.

**Физическое развитие человека.** Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

**Совершенствование физических способностей.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Основные правила их совершенствования.

**Адаптивная физическая культура.** Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармонического физического совершенствования.

#### **Базовые виды спорта**

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения: и комбинации. Опорные прыжки: Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Техника гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения на параллельных брусьях (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперника: подстраховка. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Технические действия. Техничко-тактические действия в защите. Игра по правилам. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.

**Футбол.** Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Игра по правилам.

**Лыжные гонки.**

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»

**Элементы единоборств.**

Овладение техникой приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища, Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие прыгучести, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Содержание курса

### 9 класс

#### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

(экологические требования). Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Базовые виды спорта**

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения: и комбинации. Упражнения и комбинации на бревне (девушки). Упражнения и комбинации на перекладине (юноши). Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысотных брусьях (девушки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперника: подстраховка. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Технические действия. Техничко-тактические действия в защите. Игра по правилам. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.

**Футбол.** Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Игра по правилам.

### **Лыжные гонки.**

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

### **Элементы единоборств.**

Овладение техникой приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища, Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

Знания. Виды единоборств. Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие прыгучести, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### 4. Тематическое планирование

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (5–9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	54	54	56	58	58
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10	10	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	18	18	16	16	16
1.5	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
1.6	Элементы единоборств	-	-	4	6	6
2	<b>Вариативная часть</b>	14	14	12	10	10
2.1	спортивные игры (волейбол, футбол)	14	14	12	10	10
	Итого:	68	68	68	68	68