

<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Руководитель УМО учителей физической культуры и ОБЖ <i>Л.В. Распопова</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">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы МОУ «Дубовская СОШ с углублённым изучением отдельных предметов» <i>И.М. Котляренко</i> Котляренко И.М. « <u>15</u> » <u>июня</u> 20<u>16</u> г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор МОУ «Дубовская СОШ с углублённым изучением отдельных предметов» <i>В.В. Шатило</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

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 510 часов на пять лет обучения, из расчета 3 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 (102 ч.), из расчёта трёх 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

техники 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 (летящей) 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 (летающей) 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 (летающей) 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	Базовая часть	78	78	80	82	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				

1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	24	24	20	20	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	-	-	6	8	9
2	Вариативная часть	24	24	22	20	18
2.1	спортивные игры (волейбол, футбол)	24	24	22	20	18
	Итого	102	102	102	102	102