

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 3

Принята  
Педагогическим Советом  
МАОУ Гимназия № 3  
Протокол № 4  
«14 » февраля 2022 г.

Утверждаю  
приказ от 14.02.2022  
№ 22/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование учебного предмета, курса, модуля (дисциплины))

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

(уровень, степень образования)

**5 ЛЕТ**

срок реализации программы

Составитель Торлопов Станислав Павлович,  
учитель физической культуры  
(Ф.И.О. учителя (педагога), составившего рабочую программу)

г. Инта  
2022

## **Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии со ст. 2, ст.12 п.7, ст.28с пп. 3,6,7 Закона РФ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2013г. №1015), требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего образования (приказы Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373, от 17.12.2010 №1897, Уставом МАОУ Гимназия № 3, Основной образовательной программой основного общего образования МАОУ Гимназия №3.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и

развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В рабочую программу включено до 20% материала регионального компонента, предусматривающего знакомство с национальным видом спорта народа коми - лыжами, со спортивными достижениями известных спортсменов Республики Коми. Увеличено время практической составляющей при осуществлении лыжной подготовки обучающихся.

- В программу включен модуль плавание, однако исходя из того, что МАОУ Гимназия №3 не имеет своего бассейна, в рабочую программу включена только теория и практические занятия, проводимые в спортивном зале Гимназии. Практические занятия, которые проводятся непосредственно в плавательном бассейне, включены в программу внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура»

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, подготовку к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах

самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др. Примерная программа, на основе которой была составлена настоящая рабочая, выбрана с учетом программы по которой происходило обучение в начальном звене.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Для реализации программы используются учебники: Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. 4 изд. В.И. Лях 2016

Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. 3 изд. М.Я. Виоенский, И.М Туревский, Т.Ю. Торочкова 2014

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура». и основам безопасности жизнедеятельности

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

| Класс  | Кол-во часов в неделю | Кол-во учебных недель | Всего часов за учебный год |
|--------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| 5      | 3                     | 34                    | 102                        |
| 6      | 3                     | 34                    | 102                        |
| 7      | 3                     | 34                    | 102                        |
| 8      | 3                     | 34                    | 102                        |
| 9      | 3                     | 34                    | 102                        |
| Итого: |                       |                       | 510 часов                  |

### Планируемые результаты освоения разделов программы

**5 класс; 3 часа в неделю; 102 часа в год**

#### Легкая атлетика

*Учащиеся научатся:*

Осваивать технику выполнения беговых упражнений, выявлять ошибки в процессе освоения.

Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Демонстрировать технику гладкого бега.

Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Демонстрировать технику низкого старта.

Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать технику малого мяча различными способами.

Демонстрировать технику прыжка в длину с места.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно

выявлять ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать финальное усилие в беге.

Применять беговые упражнения для развития физических упражнений. Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

### **Баскетбол**

*Учащиеся научатся:*

Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).

Выполнять различные варианты передачи мяча.

Применять технику движений при ловле и передаче мяча.

Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.

### **Волейбол**

*Учащиеся научатся:*

Описывать технику игровых приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Моделировать технику выполнения упражнений и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Описывать технику выполнения упражнений, осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки.

Демонстрировать технику, варьировать ее в зависимости от ситуации.

Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

*Учащиеся научатся:*

Различать строевые команды, выполнять строевые приемы. Корректировать технику выполнения упражнений.

Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки.

Описывать технику выполнения упражнений, демонстрировать вариативное



выполнение упражнений.

Описывать технику выполнения упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.

Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств. Плавание

*Учащиеся научатся:*

Описывать прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

### **Лыжная подготовка**

*Учащиеся научатся:*

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

*Учащиеся получают возможность:*

1. владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, уметь их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
2. владеть способами наблюдения показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
3. знать историю развития спорта и олимпийского движения;
4. знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
5. уметь самостоятельно организовать занятия физической культурой, обеспечивать мест занятий;
6. владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

7. уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
8. уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

**6 класс; 3 часа в неделю; 102 часа в год**

### **Легкая атлетика**

*Учащиеся научатся:*

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать финальное усилие в беге.

Применять беговые упражнения для развития физических упражнений. Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

Осваивать технику выполнения беговых упражнений, выявлять ошибки в процессе освоения.

Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Демонстрировать технику гладкого бега.

Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Демонстрировать технику низкого старта.

Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.

Демонстрировать технику малого мяча различными способами.

Демонстрировать технику прыжка в длину с места.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической

культуры.

### **Баскетбол**

*Учащиеся научатся:*

Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).

Выполнять различные варианты передачи мяча.

Применять технику движений при ловле и передаче мяча.

Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.

### **Волейбол**

*Учащиеся научатся:*

Описывать технику игровых приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Моделировать технику выполнения упражнений и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Описывать технику выполнения упражнений, осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки.

Демонстрировать технику, варьировать ее в зависимости от ситуации.

Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

*Учащиеся научатся:*

Различать строевые команды, выполнять строевые приемы. Корректировать технику выполнения упражнений.

Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки.

Описывать технику выполнения упражнений, демонстрировать вариативное выполнение упражнений.

Описывать технику выполнения упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.

Применять упражнения для развития физических качеств. Плавание

*Учащиеся научатся:*

Совершенствовать спортивные способы плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй.

Раскрывать значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

### **Лыжная подготовка**

*Учащиеся научатся:*

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частотесердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

*Учащиеся получают возможность:*

1. владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
2. осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть жестами судьи;
3. содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
4. владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, уметь их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
5. владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
6. знать историю развития спорта и олимпийского движения;
7. знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
8. самостоятельно организовать занятия физической культурой, обеспечивать мест занятий;
9. владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
10. максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

11. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**7 класс; 3 часа в неделю; 102 часа в год**

### **Легкая атлетика**

*Учащиеся научатся:*

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать финальное усилие в беге.

Применять беговые упражнения для развития физических упражнений. Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

Осваивать технику выполнения беговых упражнений, выявлять ошибки в процессе освоения.

Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Демонстрировать технику гладкого бега.

Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Демонстрировать технику низкого старта.

Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Демонстрировать отведение руки для замаха.

Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.

Демонстрировать технику малого мяча различными способами.

Демонстрировать технику прыжка в длину с места.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

### **Баскетбол**

*Учащиеся научатся:*

Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).

Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Применять технику движений при ловле и передаче мяча.

Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.

### **Волейбол**

*Учащиеся научатся:*

Описывать технику игровых приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Моделировать технику выполнения упражнений и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Описывать технику выполнения упражнений, осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки.

Демонстрировать технику, варьировать ее в зависимости от ситуации.

Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

*Учащиеся научатся:*

Различать строевые команды, выполнять строевые приемы. Корректировать технику выполнения упражнений.

Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки.

Описывать технику выполнения упражнений, демонстрировать вариативное выполнение упражнений.

Описывать технику выполнения упражнений, осваивать их самостоятельно, уметь выявлять и исправлять типичные ошибки.

Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств.

### **Плавание**

*Учащиеся научатся:*

Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно,

выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять спортивные способы плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине., баттерфляй. Применять прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Соблюдать технику безопасности.

Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.

### **Лыжная подготовка**

*Учащиеся научатся:*

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

*Учащиеся получают возможность:*

- 1. знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;*
- 2. знать формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;*
- 3. знать требования безопасности на занятиях физической культурой;*
- 4. знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.*

**8 класс; 3 часа в неделю; 102 часа в год**

### **Легкая атлетика**

*Учащиеся научатся:*

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать финальное усилие в беге.

Применять беговые упражнения для развития физических упражнений. Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Осваивать технику выполнения беговых упражнений, выявлять ошибки в процессе освоения.

Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Демонстрировать технику гладкого бега.

Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Демонстрировать технику низкого старта.

Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

Демонстрировать отведение руки для замаха.

Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.

Демонстрировать технику малого мяча различными способами.

Демонстрировать технику прыжка в длину с места.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

## **Баскетбол**

*Учащиеся научатся:*

Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).

Выполнять различные варианты передачи мяча.

Применять технику движений при ловле и передаче мяча.

Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.

## **Волейбол**

*Учащиеся научатся:*



Описывать технику игровых приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Моделировать технику выполнения упражнений и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Описывать технику выполнения упражнений, осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки.

Демонстрировать технику, варьировать ее в зависимости от ситуации.

Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

*Учащиеся научатся:*

Различать строевые команды, выполнять строевые приемы. Корректировать технику выполнения упражнений.

Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки.

Описывать технику выполнения упражнений, демонстрировать вариативное выполнение упражнений.

Описывать технику выполнения упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением выявления и исправления типичных ошибок.

Применять технику выполнения упражнений для развития физических качеств.

### **Плавание**

*Учащиеся научатся:*

Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применять разученные упражнения (на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях, согласованность движения рук, ног с дыханием и общесогласование движений, старты и повороты, плавание в полной координации, плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих) для развития выносливости, координационных способностей.

Раскрывать значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей

Раскрывать понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдать правила соревнований, личную и общественную гигиену.

## **Лыжная подготовка**

*Учащиеся научатся:*

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Осваивать универсальные умения, контролировать скорость передвижения на лыжах по частотесердечных сокращений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

*Учащиеся получают возможность:*

1. планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
2. выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
3. преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
4. выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
5. выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
6. выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта.

## **Критерии оценивания**

1. Теоретические знания:

«5» - ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из своего опыта

«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответе

«3» - отсутствует логическая последовательность, не содержится должной аргументации и умения использовать знания в практике

«2» - за плохое понимание и знание материала

2. Техника владения двигательными действиями:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и точно;

«4» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается скованность движения

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному, или напряженному выполнению;

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно не четко.

3. За умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, атлетической или ритмической гимнастики, может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его для выполнения задания;

«4» - имеются небольшие ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

«3» - допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подбора инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.

«2» - учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. За уровень физической подготовленности:

Оценки «5», «4», «3» ставятся за выполнение нормативов, и тестов физической подготовки, с учетом сдвигов показателей в сторону увеличения за определенный отрезок времени.

Контроль ЗУНов осуществляется при сдаче нормативов, а так же во время соревнований.

**Государственные требования  
к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов  
всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

**Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО**  
**III СТУПЕНЬ, мальчики и девочки 11-12 лет. 5-6 класс**

| №   | Виды испытаний (тесты)   | Возраст 11-12 лет                         |       |          |                   |       |          |
|---|--|---|-------|----------|-------------------|-------|----------|
|   |  | Мальчики                                  |       |          | Девочки           |       |          |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |  |   |       |          |                   |       |          |
| 1.  | Бег на 60 м (сек.)   | 11,0                                      | 10,8  | 9,9      | 11,4              | 11,2  | 10,3     |
| 2.  | Бег на 1,5 км (мин., сек.)   | 8.35                                      | 7.55  | 7.10     | 8.55              | 8.35  | 8.00     |
|   | или на 2 км (мин., сек.)   | 10.25                                     | 10.00 | 9.30     | 12.30             | 12.00 | 11.30    |
| 3.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 280                                       | 290   | 330      | 240               | 260   | 300      |
|   | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 150                                       | 160   | 175      | 140               | 145   | 165      |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)   | 3   | 4     | 7        |                   |       |          |
|   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)   |   |       |          | 9                 | 11    | 17       |
|   | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 12  | 14    | 20       | 7                 | 8     | 14       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |   |       |          |                   |       |          |
| 5.  | Метание мяча весом 150 г (м)   | 25  | 28    | 34       | 14                | 18    | 22       |
| 6.  | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)  | 14.10                                     | 13.50 | 13.00    | 14.50             | 14.30 | 13.50    |
|   | или на 3 км  | Без учета времени                         |       |          |                   |       |          |
|   | или кросс на 3 км по пресеченной местности*  | Без учета времени                         |       |          |                   |       |          |
| 7.  | Плавание 50 м (мин., сек.)   | Без учета времени                         |       | 0.50     | Без учета времени |       | 1.05     |
| 8.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)   | Пальцами                                  |       | Ладонями | Пальцами          |       | Ладонями |
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10  | 15    | 20       | 10                | 15    | 20       |
| 10.   | Туристический поход с проверкой туристических навыков  | В соответствии с возрастными требованиями |       |          |                   |       |          |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе   |  | 10  | 10    | 10       | 10                | 10    | 10       |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**   |  | 5   | 6     | 7        | 5                 | 6     | 7        |
| * Для бесснежных районов страны   |  |   |       |          |                   |       |          |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |  |   |       |          |                   |       |          |

**IV СТУПЕНЬ, мальчики и девочки 13-15 лет. 7-9 класс**

| №                                     | Виды испытаний (тесты)                               | Возраст 13-15 лет |      |      |         |       |       |
|---------------------------------------|--|-------------------|------|------|---------|-------|-------|
|                                       |  | Мальчики          |      |      | Девочки |       |       |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                   |      |      |         |       |       |
| 1.                                    | Бег на 60 м (сек.)                                   | 10,0              | 9,7  | 8,7  | 10,9    | 10,6  | 9,6   |
| 2.                                    | Бег на 2 км (мин., сек.)                             | 9.55              | 9.30 | 9.00 | 12.10   | 11.40 | 11.00 |
|                                       | или на 3 км (мин., сек.)                             | Без учета времени |      |      | -       | -     | -     |
| 3.                                    | Прыжок в длину с разбега (см)                        | 330               | 350  | 390  | 280     | 290   | 330   |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175               | 185  | 200  | 150     | 155   | 175   |

|   |   |   |       |          |           |       |          |
|---|---|---|-------|----------|-----------|-------|----------|
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 4   | 6     | 10       |           |       |          |
|   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | -   | -     | -        | 9         | 11    | 18       |
|   | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)   | -   | -     | -        | 7         | 9     | 15       |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)  | 30  | 36    | 47       | 25        | 30    | 40       |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)  | Пальцами                                  |       | Ладонями | Пальцами  |       | Ладонями |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |   |       |          |           |       |          |
| 7.  | Метание мяча весом 150 г (м)  | 30  | 35    | 40       | 18        | 21    | 26       |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)   | 18.45                                     | 17.45 | 16.30    | 22.30     | 21.30 | 19.30    |
|   | или на 5 км (мин., сек.)  | 28.00                                     | 27.15 | 26.00    | -         | -     | -        |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени                         |       |          |           |       |          |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин., сек.)   | Без учета                                 |       | 0.43     | Без учета |       | 1.05     |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15  | 20    | 25       | 15        | 20    | 25       |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18  | 25    | 30       | 18        | 25    | 30       |
| 11.   | Туристический поход с проверкой туристических навыков   | В соответствии с возрастными требованиями |       |          |           |       |          |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе   |   | 11  | 11    | 11       | 11        | 11    | 11       |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**   |   | 6   | 7     | 8        | 6         | 7     | 8        |
| * Для бесснежных районов страны   |   |   |       |          |           |       |          |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |   |   |       |          |           |       |          |

#### V СТУПЕНЬ, мальчики и девочки 16-17 лет, 9-11 класс

| №                                     | Виды испытаний (тесты)   | Возраст 16-17 лет |       |       |         |       |      |
|---------------------------------------|--|-------------------|-------|-------|---------|-------|------|
|                                       |  | Юноши             |       |       | Девушки |       |      |
|                                       |  |                   |       |       |         |       |      |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                   |       |       |         |       |      |
| 1.                                    | Бег на 100 м (сек.)  | 14,6              | 14,3  | 13,8  | 18,0    | 17,6  | 16,3 |
| 2.                                    | Бег на 2 км (мин., сек.)   | 9.20              | 8.50  | 7.50  | 11.50   | 11.20 | 9.50 |
|                                       | или на 3 км (мин., сек.)   | 15.10             | 14.40 | 13.10 | -       | -     | -    |
| 3.                                    | Прыжок в длину с разбега (см)                                    | 360               | 380   | 440   | 310     | 320   | 360  |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)             | 200               | 210   | 230   | 160     | 170   | 185  |
| 4.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)         | 8                 | 10    | 13    |         |       |      |
|                                       | или рывок гири (кол-во раз)                                      | 15                | 25    | 35    |         |       |      |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | -                 | -     | -     | 11      | 13    | 19   |

|   |   |   |       |       |                   |       |       |
|---|---|---|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|   | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)   | -   | -     | -     | 9                 | 10    | 16    |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)  | 30  | 40    | 50    | 20                | 30    | 40    |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)  | +6  | +8    | +13   | +7                | +9    | +16   |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |   |       |       |                   |       |       |
| 7.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 27  | 32    | 38    | -                 | -     | -     |
|   | или весом 500 г (м)   | -   | -     | -     | 13                | 17    | 21    |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)   | -   | -     | -     | 19.15             | 18.45 | 17.30 |
|   | или на 5 км (мин., сек.)  | 25.40                                     | 25.00 | 23.40 | -                 | -     | -     |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | -   | -     | -     | Без учета времени |       |       |
|   | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени                         |       |       | -                 | -     | -     |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин., сек.)   | Без учета                                 |       | 0.41  | Без учета         |       | 1.10  |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15  | 20    | 25    | 15                | 20    | 25    |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18  | 25    | 30    | 18                | 25    | 30    |
| 11.   | Туристический поход с проверкой туристических навыков   | В соответствии с возрастными требованиями |       |       |                   |       |       |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе   |   | 11  | 11    | 11    | 11                | 11    | 11    |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**   |   | 6   | 7     | 8     | 6                 | 7     | 8     |
| * Для бесснежных районов страны   |   |   |       |       |                   |       |       |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |   |   |       |       |                   |       |       |

### Учебно-тематический план для 5-9 классов

| № | Раздел                  | Всего часов по разделу |          | ЭКС |
|---|-------------------------|------------------------|----------|-----|
|   |                         | Теория                 | Практика |     |
| 1 | Теория                  | В процессе урока       |          |     |
| 2 | Легкая атлетика         |                        | 75       |     |
| 3 | Гимнастика              |                        | 60       |     |
| 4 | Спортивные игры         |                        | 210      |     |
| 5 | Плавание                | 20                     | 40       |     |
| 6 | Лыжная подготовка (НРК) |                        | 105      | 105 |
|   | Всего                   |                        | 510      | 105 |

## Содержание учебного предмета

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и

самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Ускорение с переходом в бег по инерции.

Специальные беговые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжная подготовка.** Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов);



одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Игра по правилам. Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки.

**Волейбол.** Игра по правилам. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Прием и передача мяча; подача, нападающий удар и блокирование, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника нападающего удара, передача мяча сверху снизу двумя руками, верхняя прямая нижняя подача.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Плавание..**

Олимпийское движение. История развития плавания. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания.

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)* Биомеханика физических упражнений на примере плавания. Прикладное плавание.

Роль плавания в повседневной жизни человека. Способы двигательной деятельности.

Оказание первой доврачебной помощи утопающему.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Совершенствование изученных техник движений ногами. Совершенствование вариантов дыхания. Согласование движений рук и ног с дыханием. Проплывание отрезков с задержкой дыхания.

Проплывание отрезков с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Стартовый прыжок с тумбочки (старт из воды) с последующим скольжением. Совершенствование техники поворотов: простой закрытый и открытый поворот, маятником, сальто. Игры на воде: «водное поло», эстафеты.

*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.* Брасс: «руки брассом – ноги кролем»,

«руки брассом – ноги на боку», «ноги кролем в ластах», «ноги дельфином в ластах».

Способы погружения при нырянии: вниз ногами, вниз головой, с ходу при нырянии в длину.

Приемы освобождения от захватов тонущего: одной рукой за запястье, двумя руками за одну или за обе руки, за волосы, за шею спереди или сзади, за пояс спереди или сзади, за ноги сзади. Транспортировка тонущих: уставшего пловца (брасс на груди и брасс на спине); «агрессивного» утопающего (жесткий классический захват – способ на боку, захват за волосы – способ на боку или на спине); утонувшего (любой самый быстрый для спасателя способ транспортировки).

## **5 КЛАСС**

### **1. Легкая атлетика 15 часов. 1 час теория, 14 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. История возникновения и формирования физической культуры. История формирования физической культуры в своем городе. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег 30 м – контрольное упражнение. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. – контрольное упражнение. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 500 м - контрольное упражнение. Бег на 1000 м. - контрольное упражнение. Овладение техникой прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Проект «Виды спорта летних олимпийских игр». Бросок набивного мяча. Ловля набивного мяча. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа - контрольное упражнение. Бросок набивного мяча. Ловля набивного мяча. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа - контрольное упражнение. Развитие выносливости. Кросс 2000 м. – контрольное упражнение. Бег с препятствиями на местности. Развитие выносливости. 4-х минутный бег. Эстафеты, круговая тренировка. Развитие выносливости. 4-х минутный бег. Эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с места - контрольное упражнение. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых возможностей. Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Старты из различных положений. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 4х9 м. - контрольное упражнение. Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью. Знания о физической культуре. Правила самоконтроля и гигиены. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений.

### **2. Гимнастика 12 часов. 1 час теория, 11 часов практика**

Инструктаж по ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика гимнастики как вида спорта. Олимпийские игры в древности.

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Техника выполнения физических упражнений. Организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения. Упражнения общеразвивающей направленности без предметов на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Подтягивания - упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение опорных прыжков. Прыжки на скакалке за 15 сек. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение опорных прыжков. Прыжки через скакалку за 30 сек. - контрольное упражнение. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - контрольное упражнение. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание на высокой перекладине - контрольное упражнение. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой, акробатические упражнения на гимнастической стенке. Наклон вперед из положения сидя - контрольное упражнение. Знание о физической культуре. Страховка и помощь во время занятий. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение опорных прыжков. Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой, акробатические упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на высокой перекладине - контрольное упражнение. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Способы регулирования физической нагрузки.

### **3 Спортивные игры , баскетбол 21 час. 1 час теория, 20 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика баскетбола как вида спорта. Спортсмены родного города. Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой передвижения, остановок, стоек и поворотов. Освоение техники ведения мяча. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение ведения мяча и техники. Освоение передачи мяча и ловли. Освоение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники бросков мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение

тактики игры. Техника перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **4. Спортивные игры , волейбол 21 час. 1 час теория, 20 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика волейбола как вида спорта. Режим дня и его основное содержание. Оценка эффективности занятия физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Проект «Я выбираю здоровый образ жизни». Освоение техники приема и передачи мяча. Освоение техники нижней подачи. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча на месте и после перемещения. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

#### **5. Плавание 12 часов. 4 часа теория, 8 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика плавания как вида спорта. История развития плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Изучение техник плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Техники поворотов: простой закрытый и открытый поворот, маятником, сальто. Способ плавания – баттерфляй. Игры на воде: «водное поло», «перестрелка», «футбол», эстафеты. Способы погружения при нырянии: вниз ногами, вниз головой, с ходу при нырянии в длину. Приемы освобождения от захватов тонущего: одной рукой за запястье, двумя руками за одну или за обе руки, за волосы, за шею спереди или сзади, за пояс спереди или сзади, за ноги сзади.

#### **6. Лыжная подготовка 21 час. 2 часа теория, 19 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Краткие сведения о развитии лыжного спорта в РК. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Освоение техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход - без палок и в полной

координации. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Освоение техники бесшажного хода.

Бег на лыжах 1000 м. - контрольное упражнение. Подъем «елочкой», спуск, торможение плугом. Эстафеты - игры. Прохождение дистанции 1000м. Бег на лыжах 2000 м. Освоение техники бесшажного хода. Освоение техники подъема «полуёлочкой». Особенности лыжной трассы приполярья. Прохождение дистанции 3000 м. Спуск с горки. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3000 м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Освоение техники торможение «плугом». Попеременный, одновременный ход. Освоение техники поворотов переступанием. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3000 м. Освоение техники передвижения на лыжах 2000 м. - контрольное упражнение. Одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ход. Одновременный ход- работа рук в координации с ногами. Поворот переступанием. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Приемы оказания помощи при обморожениях и травмах в климатических условиях севера.

## **6 КЛАСС**

### **1. Легкая атлетика 15 часов. 1 час теория, 14 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Высокий, низкий старт. Дистанция 30 м. Высокий, низкий старт. Дистанция 30м. Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность. Правила соревнований. Дистанция 60 м. Кроссовая подготовка. Бег 60 м. Кроссовая подготовка. Правила соревнований. Эстафетный бег. Дистанция 1000 м. Многоскоки. Контрольное упражнение - 1000 м. Многоскоки. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту, прыжок в длину с места. Проект «Виды спорта летних олимпийских игр». «Чеччалом» - прыжки через ручей, «Куим чеччалом» - тройные прыжки. «Кочлон куим чеччалом» - «Три заячьих прыжка». «Йэртчэм» - «Ведущий».

### **2. Гимнастика 12 часов. 1 час теория, 11 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Лазанье по канату. Опорный прыжок. Строевые упражнения, лазанье по канату, прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость, координацию. Лазанье по канату, прыжки через скакалку. Контрольное упражнение - наклон туловища вперед. Опорный прыжок. «Гырничон лэптасьны» - «Борьба сидя». «Чунь – крук кыскасьом» - «Перетягивание на согнутом пальце». «Ляськасьны» - « Борьба стоя».

### **3. Спортивные игры , баскетбол 21 час. 1 час теория, 20 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля и передача мяча. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча. Передачи мяча в колоннах. Ведение мяча на месте, в движении, со сменой направлений.

Передачи мяча в движении. Остановка два шага, прыжком. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Броски с места и в движении. Игра по упрощенным правилам. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Передачи мяча двумя от груди, одной от плеча. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Правила игры. Ведение мяча. Передачи мяча в колоннах. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения, скорости. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение, передачи мяча. Броски в кольцо с места, после ведения. Игра по упрощенным правилам. Броски в кольцо. Эстафеты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Правила игры. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Правила игры. Техника защиты: выбивание мяча. Броски в кольцо. Эстафеты, подвижные игры с элементами баскетбола. Контрольное упражнение - ведение, передачи мяча. «Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка». «Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта. Ведение мяча со сменой направлений. Передачи мяча в колоннах. Правила игры.

#### **4. Спортивные игры , волейбол 21 час. 1 час теория, 20 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах. Перемещения в стойке. Передачи мяча сверху над собой, через сетку. Правила игры. Передачи мяча сверху. Прямая нижняя подача. Эстафеты с элементами волейбола. Правила игры. Передачи мяча сверху через сетку. Прямая нижняя подача. Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Прямая нижняя подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Прямая нижняя подача, прием мяча сверху. Эстафеты, подвижные игры с мячом. Контрольное упражнение - передача мяча сверху. Игра по упрощенным правилам. Передачи мяча двумя руками снизу. Эстафеты. Игра «Тымон» - салки, «Сарьясьэм» - игра в шар. Стойки игрока, перемещения в стойке. Верхняя передача мяча. Перемещения в стойке. Верхняя передача мяча. Прямая нижняя подача. Верхняя передача мяча. Прямая нижняя подача. Правила игры. Прием мяча снизу. Прямая нижняя подача. Прямая нижняя подача. Прием мяча снизу. Правила игры. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Контрольное упражнение – прямая нижняя подача. Прямой нападающий удар.

#### **5. Плавание 12 часов. 4 часа теория, 8 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.

## **6. Лыжная подготовка 21 час. 2 часа теория, 19 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг: с палками и без. Поворот переступанием. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг: с палками и без. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход - без палок и в полной координации. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой». Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3000 м. Совершенствование техники поворотов. Подъем «полуелочкой», спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке, поворот переступанием. Подъем «елочкой», спуск, торможение плугом. Эстафеты- игры. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Контрольное упражнение - подъем «полуелочкой», спуск. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3000 м. Спуск с горки. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3000 м. Эстафеты - игры. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Попеременный, одновременный ход. Прохождение дистанции 3000 м. Поворот переступанием. Попеременный ход - работа без палок. Подъем «лесенкой». Одновременный ход - работа рук и в координации с ногами. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3000 м. Торможение «плугом». Подъем «лесенкой», спуск, торможение.

## **7 КЛАСС**

### **1. Легкая атлетика 15 часов. 1 час теория, 14 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка. Проект «Виды спорта зимних олимпийских игр». Низкий старт. Дистанции 30 и 60 м. Кроссовая подготовка. Дистанция 60 м. Беговые эстафеты. Эстафетный бег. Дистанция 1000 м. Контрольное упражнение -1000 м. Правила соревнований. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с места. «Корьяс» - «Олени», «Няньшом» - «Кислое тесто». «Чеччалом» - прыжки через ручей, «Куим чеччалом» - тройные прыжки. «Кочлон куим чеччалом» - «Три заячьих прыжка». «Йэртчэм» - «Ведущий».

### **2. Гимнастика с элементами единоборств 12 часов. 1 час теория, 11 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колону по одному разведением и

слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Мальчики: подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лежа. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом. Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения в парах. Контрольное упражнение - наклон туловища вперед. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Прыжок через козла согнув ноги, прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. Прыжок через козла согнув ноги. Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Прыжок через козла ноги врозь. Лазанье по канату. Контрольное упражнение - опорный прыжок. Прыжки через скакалку. Лазанье по канату. Проведение учащимся разминки. Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на голове, лопатках, «мост». Проведение учащимся разминки. Кувырки, стойки. Проведение учащимся разминки. Акробатическая комбинация. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой. Акробатическая комбинация. Проект «Мой любимый вид спорта». Общеразвивающие упражнения в парах. Лазанье по канату.

Инструктаж по ТБ. Виды единоборств. Влияние занятий на организм человека. Упражнения в парах. Овладение приемами страховки. Подвижные игры. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Борьба за предмет.

«Чунь – крук кыскасьом» - «Перетягивание на согнутом пальце». «Ляськасьны» - « Борьба стоя».

«Гырничон лэптасьны» - «Борьба сидя».

### **3. Спортивные игры , баскетбол 21 час. 1 час теория, 20 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Техника передвижений и остановок. Техника передвижения и остановок, ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в высокой стойке. Эстафеты. Ведение и передачи мяча во встречных колоннах. Эстафеты. Ведение и передачи мяча во встречных колоннах. Учебная игра. Техника броска по кольцу снизу. Правила игры. Техника броска по кольцу снизу. Челночный бег 3\*9м. Бросок в кольцо с места и после ведения. Правила игры. Техника броска по кольцу. Учебная игра. Контрольное упражнение - ведения и передач мяча. Бросок в кольцо с места и после ведения. Учебная игра. Инструктаж по ТБ. Техника передвижения и остановок, ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча в движении. Правила игры. Учебная игра. Эстафеты с применением ведения, передач, ловли мяча. Контрольное упражнение - прыжок в длину с места. Эстафеты. Бросок в кольцо после передачи. Двусторонняя игра.



#### **4. Спортивные игры , волейбол 21 час. 1 час теория, 20 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста, перемещения на площадке. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Контрольное упражнение - подтягивание. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками сверху, эстафеты. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прыжки в длину с места. Передачи мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху назад за голову. Прямая нижняя подача. Передачи мяча сверху назад за голову. Прямая нижняя подача. Контрольное упражнение - передачи сверху через сетку. Прямая нижняя подача. Двусторонняя игра. Игра

«Тымон» - салки, «Сарьясьэм» - игра в шар. «Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка».

«Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта. Инструктаж по ТБ. Техника передач мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра. Техника передач мяча сверху, снизу. Контрольное упражнение - отжимания. Прямая нижняя подача. Контрольное упражнение - передачи сверху. Прямая нижняя подача. Передачи мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра.

#### **5. Плавание 12 часов. 4 часа теория, 8 часов практика**

Инструктаж по ТБ.

Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Роль плавания в повседневной жизни человека. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями. Стартовый прыжок с тумбочки (старт из воды) с последующим скольжением. Совершенствование техники поворотов: простой закрытый и открытый поворот, маятником, сальто. Плавание в полной координации.

#### **6. Лыжная подготовка 21 час. 2 часа теория, 19 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Строевые приемы на лыжах. Техника поворотов. Попеременный двухшажный. Техника подъема «полуелочкой», «елочкой», торможение «плугом», поворота переступанием. Подъем «полуелочкой», «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3000 м. Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Координация работы рук и ног. Прохождение дистанции 3000 м. Контрольное упражнение – попеременный двухшажный ход. Техника подъема в горку, спуска. Правила соревнований. Техника подъема в горку, спуска в высокой, низкой стойке. Подъем в горку, спуск. Правила соревнований. Торможение «плугом». Контрольное упражнение - одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой, высокой стойке. Спуск в низкой, высокой стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3500 м.

Инструктаж по ТБ. Строевые приемы с лыжами. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3500 м. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Преодоление неровностей при спуске с горы. Коньковый ход. Работа без палок. Отдельно работа рук, ног и в координации. Дистанция 4000 м. Тактика прохождения дистанции. Подъем в гору скользящим шагом. Переход с одновременного на попеременный ход.

## 8 КЛАСС

### 1. Легкая атлетика 15 часов. 1 час теория, 14 часов практика

Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с техникой бега с низкого старта. Техника метания малого мяча (150гр.) с разбега, кроссовая подготовка. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. **Бег 60м. - оценка результата**, подвижные игры. Техника метания малого мяча с разбега, кроссовая подготовка. Метание малого мяча, кроссовая подготовка

7.1000м.(д), 2000м. (м) **Метание малого мяча - оценка результата** Ознакомление с техникой эстафетного бега, кроссовая подготовка. Техника эстафетного бега 4х60 м., кроссовая подготовка. Проект на тему: «Мир спорта моими глазами». **Бег 1000м.- оценка результата** Прыжки в высоту способом «ножницы», челночный бег. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. **Прыжки в высоту - оценка результата**, челночный бег. Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта, бег на 30м. с учетом нормативного времени, метание малого мяча. Техника эстафетного бега 4х100, кроссовая подготовка. Метание малого мяча, эстафетный бег. **Кросс 1000 м. - оценка результата**, подвижные игры. Преодоление полосы препятствий, бег на 100 метров. Бег 100 м – оценка результата. Эстафетный бег. Беговые упражнения, челночный бег. Подвижные игры.

### 2. Гимнастика 12 часов. 1 час теория, 11 часов практика

Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка, перестроения на месте, техника лазания по канату. Акробатика: равновесие, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост. Техника опорного прыжка согнув ноги козел в длину, **наклон туловища - оценка результата**. Упражнения на перекладине (подтягивание, висы), гимнастической стенке. Строевая подготовка - повороты и перестроения, **опорный прыжок - оценка результата**. «Чунь-крук кыскасьом» - перетягивание, лазание по канату. Акробатика: равновесие, кувырки вперед, назад, стойка на голове, комбинация из 4 элементов. Строевая подготовка - повороты в движении, **лазание по канату - оценка результата**. Общеразвивающие упражнения с предметами: набивной мяч, гантели. **Акробатика: комбинация из 4 элементов - оценка результата**. Строевая подготовка - повороты и перестроения,

упражнения на перекладине.

Инструктаж по ТБ. Стойки, дистанции, подготовки к захватам, передвижения и обманные движения. Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков и подходы к броскам. Ворсõм «Гырничон лэптасьны» - борьба сидя. Прорывы оборонительных захватов, страховка и само страховка. Комбинации из бросков, защиты против бросков. Положения для проведения приемов борьбы лежа. Комбинации из приемов борьбы лежа

### **3. Спортивные игры , баскетбол 21 час. 1 час теория, 20 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Техника передвижения и остановок, правила соревнований. Техника передачи и ловли мяча в эстафетах. Техника ведения мяча в высокой стойке, эстафеты, правила соревнований. Эстафеты с применением ведения и ловли мяча, двусторонние игры. Ведение и передачи мяча во встречных колоннах, челночный бег. Ознакомление с техникой выполнения броска по кольцу одной рукой. Техника выполнения броска мяча по кольцу одной рукой, челночный бег- **оценка результата**. Эстафеты с ведением мяча. Двусторонние игры. «Чож кыйõм» («етуедны еж») - переползание. **Подтягивание на перекладине - оценка результата**, игра «Снайпер» Техника

поворотов и ведения мяча с изменением направления, правила соревнований. Техника выполнения броска по кольцу одной рукой, двусторонние игры.

### **4. Спортивные игры , волейбол 21 час. 1 час теория, 20 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста, изучение перемещения на площадке. Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте, «Пионербол». Изучение техники выполнения нижней прямой подачи, «Пионербол». Нижняя прямая подача, **прыжки на скакалке - оценка результата**. Техника приема, передачи мяча двумя руками снизу, правила соревнований. Ордйысьõм «жõчлõн куим чеччыштõм» - соревнование «три заячьих прыжка». Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте, и в движении. Техника приема, передачи мяча двумя руками снизу, правила соревнований - оценка результата. Техника выполнения нижней прямой подачи, «Пионербол». Нижняя прямая подача, **поднятие туловища (пресс) - оценка результата**. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу, нижняя прямая подача. Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову, двусторонняя игра. Передачи двумя руками сверху через сетку в эстафетах, правила соревнований. Дальнейшее изучение техники выполнения нижней прямой подачи, двусторонняя игра. **Передачи мяча двумя руками сверху и снизу - оценка результата**, двусторонняя игра. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Двусторонняя игра. Техника исполнения прямого нападающего удара, двусторонняя игра. Нападающий удар при встречных передачах,

**нижняя прямая подача - оценка результата.** Техника прямого нападающего удара. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения нижней прямой подачи, прием мяча после подачи. Прием, передача мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра. Техника исполнения прямого нападающего удара, двусторонняя игра.

«Даддён чеччалом» - прыжки через нарты. Эстафеты с выполнением передач сверху и снизу, Нижняя прямая подача на точность. **Нижняя прямая подача на точность - оценка результата, двусторонняя игра.**

#### **5. Плавание 12 часов. 4 часа теория, 8 часов практика**

Совершенствование навыков плавания. Совершенствование двигательных способностей и выносливости. Транспортировка тонущих: уставшего пловца (брасс на груди и брасс на спине);

«агрессивного» утопающего (жесткий классический захват – способ на боку, захват за волосы – способ на боку или на спине); утонувшего (любой самый быстрый для спасателя способ транспортировки). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими

упражнениями на развитие основных систем организма. Самостоятельное составление и выполнение оздоровительных комплексов и комплексов закаливания.

#### **6. Лыжная подготовка 21 час. 2 часа теория, 19 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, способы предотвращения обморожения. Техники поворотов (переступанием, прыжком), прохождение дистанции 3000 м. Техника ходов: попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 3000 м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъем полуёлочкой, торможение плугом, повороты переступанием. Техника ходов: коньковый ход, прохождение дистанции 4000 м. Техника ходов: одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Техника ходов: коньковый ход, прохождение дистанции 4000 м. **Коньковый ход (техника исполнения),** прохождение дистанции 4000 м. Подъем елочкой, торможение и поворот упором. Техника ходов: коньковый ход, одновременный бесшажный ход. Техника ходов: одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 4000 м. Подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 5000 м. Попеременный двухшажный ход, коньковый ход, прохождение дистанции 5000 м. **Попеременный двухшажный ход (техника исполнения),** прохождение дистанции 5000 м. Проект на тему: "Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений". **Прохождение дистанции избранным ходом 2000- 3000м. - оценка результата.**

## 9 КЛАСС

### 1. Легкая атлетика 15 часов. 1 час теория, 14 часов практика

Инструктаж по ТБ. Ознакомление с техникой бега с низкого старта. Ознакомление с техникой метания гранаты. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Оценка техники низкого старта. Дальнейшее ознакомление с техникой метания гранаты. Оценивание результата в беге на 30м. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями. Изучение техники метания гранаты. Кроссовая подготовка - 1000м.(д), 2000м. (м). Ознакомление с техникой эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Дальнейшее изучение техники метания гранаты. Кроссовая подготовка. Оценка техники метания гранаты. Кроссовая подготовка. Десятиминутный бег с 2-3 ускорениями до 50м. Оценка результата в беге на 1000м. Проект «Мой любимый вид спорта». Дальнейшее изучение техники прыжка в высоту способом «ножницы». Оценивание результата прыжков в высоту. ОФП. (подтягивание, оценка результата в прыжках в длину с места). Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег на 60м. с учетом нормативного времени. Проект «Мир спорта моими глазами». Ознакомление с техникой эстафетного бега, кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Дистанция 100 м. Эстафета 4x 100 м.

### 2. Гимнастика 12 часов. 1 час теория, 11 часов практика

Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка, перестроения в движении. Лазание по канату. Акробатика: равновесие, кувырки вперед, назад, стойка на голове (изучение), переворот в сторону. Дальнейшее изучение техники прыжка согнув ноги м.- (козел в ширину, высота 100-115см - м), прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см - д.). Упражнения на перекладине (подтягивание, висы), гимнастической стенке. Провести контроль двигательной подготовленности

7. лазание по канату. Провести контроль двигательной подготовленности опорные прыжки. Акробатика: равновесие, кувырки вперед, назад, стойка на голове, комбинация из 6-ти элементов. Оценивание результата – наклон туловища. Строевая подготовка, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами (набивными мячами, гантелями 3-5кг, гимнастическими палками). Подъем переворотом в упор махом и силой, висы и перемещения на перекладине. Акробатика - из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков и подходы к броскам. Прорывы оборонительных захватов, страховка и само страховка. Комбинации из бросков, защиты против бросков. Положения для проведения приемов борьбы лежа. Комбинации из приемов борьбы лежа.

### **3. Спортивные игры , баскетбол 21 час. 1 час теория, 20 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Ознакомление с техникой передвижения и остановок. Игра в баскетбол. Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Правила соревнований. Ознакомление с техникой ведения мяча в высокой стойке, эстафеты. Двусторонние игры. Эстафеты с применением ведения и ловли мяча. Правила соревнований. Техника ведения мяча, двойной шаг, бросок по кольцу. Челночный бег. Двусторонние игры. Ознакомление с техникой выполнения броска по кольцу одной рукой. Правила соревнований. Изучение техники выполнения броска по кольцу одной рукой. Изучение индивидуальной техники защиты (вырывание и выбивание мяча). Двусторонние игры. Провести контроль двигательной подготовленности по подтягиванию на перекладине. Подвести итоги успеваемости в I четверти. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники поворотов и ведения мяча с изменением направления. Ознакомление с тактикой свободного нападения. ОФП (комплекс упражнений с набивными мячами. Оценка результата в челночном беге. Техника безопасности. Дальнейшее изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча. Ознакомление с техникой выполнения броска по кольцу одной рукой в прыжке. Изучение броска по кольцу после ловли. Причины травматизма при занятиях баскетболом. Контроль двигательной подготовленности ведение, двойной шаг, бросок по кольцу одной рукой (на технику исполнения). ОФП (отжимание, пресс, оценивание результата в прыжках на скакалке). Дальнейшее изучение техники передвижения и остановок, изучение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Изучение тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Двухсторонние игры, правила соревнований.

### **4. Спортивные игры , волейбол 21 час. 1 час теория, 20 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста, изучение перемещения на площадке. Дальнейшее ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении. Дальнейшее ознакомление с приемом, передачей мяча снизу. Правила соревнований. Дальнейшее изучение техники выполнения верхней прямой подачи. Дальнейшее ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении. Ознакомление с передачей мяча двумя руками сверху назад за голову в цель. ОФП. Провести контроль двигательной подготовленности по поднятию туловища (пресс). Дальнейшее изучение техники выполнения верхней прямой подачи. Передачи двумя руками сверху через сетку в эстафетах. Правила соревнований. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Дальнейшее изучение техники выполнения верхней прямой подачи.

Дальнейшее ознакомление с прямым нападающим ударом. Передачи двумя руками сверху через сетку в эстафетах. Изучение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча двумя руками сверху (техника исполнения). Изучение техники прямого нападающего удара. Двусторонняя игра. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее изучение техники выполнения верхней прямой подачи. Двусторонняя игра. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Правила соревнований. Изучение приема, передачи мяча снизу. Верхняя прямая подача на точность с 4-5 м. Оценивание результата - передачи мяча двумя руками сверху и снизу (техника исполнения).

#### **5. Плавание 12 часов. 4 часа теория, 8 часов практика**

Совершенствование навыков плавания. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Правила соревнований по плаванию, правила судейства. Оказание первой доврачебной помощи утопающему. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Самостоятельное составление и выполнение оздоровительных комплексов и комплексов закаливания.

#### **6. Лыжная подготовка 21 час. 2 часа теория, 19 часов практика**

Инструктаж по ТБ. Способы предотвращения обморожения. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники поворотов (переступанием, прыжком). Изучение техники ходов: попеременный двухшажный ход, коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км. Дальнейшее изучение: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Дальнейшее изучение: подъемы елочкой, полуёлочкой. Торможение плугом. Изучение техники ходов: коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Изучение техники ходов: одновременный одношажный ход (стартовый вариант), попеременный двухшажный ход. Изучение техники ходов: коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Коньковый ход (техника исполнения). Прохождение дистанции 4 км. Подвести итоги успеваемости в III четверти. Способы оказания первой мед. помощи переломах, вывихах, растяжениях. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. Дальнейшее изучение: коньковый ход, одновременный бесшажный ход. Дальнейшее изучение: одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 5 км. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры «Гонки с преследованием». Прохождение дистанции 6 км. Применение лыжных мазей. Дальнейшее изучение техники ходов: коньковый ход. Провести контроль двигательной подготовленности - попеременный двухшажный ход. Оценивание результата - прохождение дистанции избранным ходом 2000 – 3000 м.

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Учебники, необходимые для реализации программы:

- «Физическая культура. 5-7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2019);
- «Физическая культура. 8-9 классы», под общ. ред. В. И. Ляха. (М.: Просвещение, 2019).

Инвентарь, необходимый для реализации программы:

- баскетбольные щиты, кольца
- волейбольная сетка
- гимнастические маты
- гимнастические палки
- гимнастическая перекладина
- мячи баскетбольные
- мячи волейбольные
- секундомеры
- свистки
- насос
- скакалки
- лыжи



- палки лыжные
- ботинки лыжные
- фишки
- кегли