

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Воскресенская школа»**

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
Лис С.А.Лысакова
«31» августа 2022г.

Утверждено приказом директора
МОУ «Воскресенская школа»
№ 172 от 31.08.2022
протокол педсовета № 1 от 30.08.2022

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
5 – 9 классы**

Разработчик программы:
Круглова Анжела Евгеньевна

с. Воскресенское
2022г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета..... с. 4
2. Содержание учебного предмета..... с. 9
3. Тематическое планирование..... с. 17

Программа разработана на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254, с изменениями от 23.12.2020г., приказ №766);
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. – М.: «ВЛАДОС» 2011 г.
5. Положения о рабочей программе педагога.
6. Рабочей программы воспитания МОУ «Воскресенская школа».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

5 класс

Основы знаний

Должны знать:

- значение физических упражнений в жизни человека

Должны уметь:

- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений

Легкая атлетика

Должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы; бегать на скорость с высокого и низкого старта. Бегать с преодолением малых препятствий в среднем темпе, на время 60м;
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыгать через скакалку;
- метать мяч в вертикальную и движущуюся цель;
- толкать набивной мяч с места одной рукой (вес 1 кг).

Подвижные игры

«Пионербол»

Должны знать:

- правила игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке;

Должны уметь:

- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч в три паса.

«Баскетбол»

Должны знать:

- правила игры в баскетбол;

Должны уметь:

- вести мяч с различными заданиями;
- ловить и передавать мяч.

Гимнастика

Должны знать:

- что такое фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам;

Должны уметь:

- выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выбирать наиболее рациональный способ преодоления препятствия;
- выполнять кувырок вперед и назад;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза. Выполнять лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания.

Лыжная подготовка.

Должны знать:

- сведения о применении лыж в быту;

- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;

Должны уметь:

- выполнять поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Передвигаться на скорость на отрезке 40-60 м. Проходить дистанцию на лыжах до 1 км;

6 класс

Основы знаний

Должны знать:

- основные части тела;
- как укреплять свои кости и мышцы.

Должны уметь:

- выполнять правила безопасности при выполнении физических упражнений

Легкая атлетика

Должны знать:

- фазы прыжка в высоту с разбега.

Должны уметь:

- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

- выполнять прыжок через скакалку, гимнастические обручи;

- метать малый мяч в цель из различных исходных положений и на дальность;

- выполнять бег на скорость с низкого и со среднего старта. Кроссовый бег -300-500 м.

Подвижные игры

«Пионербол»

Должны знать:

-правила перехода.

Должны уметь:

- перемещаться по площадке, разыгрывать и ловить мяч.

«Баскетбол»

Должны знать:

-правила поведения игроков во время игры.

Должны уметь:

-выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой;

-бросать в корзину двумя руками снизу с места и от груди.

Гимнастика

Должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;

-как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

Должны уметь:

- выполнять два последовательных кувырка вперед;

- выполнять лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками, с предметом в руке;

- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне.

Лыжная подготовка.

Должны знать:

- правила передачи эстафеты.

Должны уметь:

- выполнять передвижение на скорость на расстояние до 100 м;

- выполнять повороты переступанием в движении, подъем «Лесенкой», торможение полуплугом;

- преодолеть на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики).

7 класс

Основы знаний

Должны знать:

- что такое двигательный режим;

- самоконтроль и его основные приемы.

Должны уметь:

- Легкая атлетика

Должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега.

Должны уметь:

- выполнять метание м/м на дальность с разбега, метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту, тройной прыжок с разбега.

Подвижные игры

«Волейбол»

Должны знать:

- права и обязанности игроков;

- как предупредить травмы.

Должны уметь:

- выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

«Баскетбол»

Должны знать:

- правила игры и технику безопасности.

Должны уметь:

- выполнять передачу и ведение мяча;

- выполнять бросок с двух шагов.

Гимнастика

Должны знать:

- понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции;

- как правильно выполнять размыкания уступами;

- как перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.

Должны уметь:

- выполнять размыкание уступами по счету, повороты направо, налево при ходьбе на месте;
- выполнять лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом;
- выполнять подтягивание в висе на гимнастической стенке;
- выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Лыжная подготовка.

Должны знать:

- правила падения при спуске.

Должны уметь:

- координировать движения рук, ног, и туловища в одновременном двухшажном ходе;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- выполнять правильное падение при спуске.

8 класс

Основы знаний

Должны знать:

- как выполнять самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений;
- как оказывать помощь при травмах.

Должны уметь:

- выполнять самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика

Должны знать:

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как измерять давление, пульс.

Должны уметь:

- бегать с ускорением и на время (60-100 м);
- выполнять прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжок в длину способом «Согнув ноги», тройной прыжок с места и с небольшого разбега, прыжок с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять броски набивного мяча различными способами.

Подвижные игры

«Волейбол»

Должны знать:

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил игры.

Должны уметь:

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах;
- выполнить подачу мяча (верхнюю и нижнюю).

«Баскетбол»

Должны знать:

- технику безопасности при игре в баскетбол.

Должны уметь:

- выполнять ведение мяча, его передачу;
- выполнять броски мяча в корзину.

Гимнастика

Должны знать:

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- фазы опорного прыжка.

Должны уметь:

- выполнять все виды перестроений;
- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять повороты на месте и в движении направо, налево;
- выполнять кувырок вперед, назад;
- выполнять стойку на лопатках, мостик.

Лыжная подготовка.

Должны знать:

- как правильно проложить учебную лыжню;
- знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Должны уметь:

- выполнять поворот махом на месте;
- преодолевать на лыжах до 2 км;
- выполнять подъем на гору ступающим шагом.

9 класс

Основы знаний

Должны знать:

- понятие спортивной этики.

Должны уметь:

- выполнять правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика

Должны знать:

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Должны уметь:

- прыгать в длину с полного разбега способом «Согнув ноги»;
- прыгать в высоту с полного разбега способом «Перешагивание»;
- метать малый мяч в цель и обозначенный ориентир;
- бегать на дистанциях 500-1000 м.

Подвижные игры

«Волейбол»

Должны знать:

- влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Должны уметь:

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар. Блокировать нападающие удары.

«Баскетбол»

Должны знать:

- правила игры в баскетбол.

Должны уметь:

- выполнять броски по кольцу с двух шагов;
- ведение мяча с обводкой.

Гимнастика

Должны знать:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как проводятся соревнования по гимнастике.

Должны уметь:

- выполнять строевые команды (четкость и правильность) за предыдущие годы, фигурную маршировку;
- выполнять лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом;
- выполнять кувырок вперед из положения сидя на пятках.

Лыжная подготовка.

Должны знать:

- виды лыжного спорта;
- правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
- сведения о технике лыжных ходов.

Должны уметь:

- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- пройти в быстром темпе до 100 м;
- преодолеть на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (мальчики);
- выполнять изученные ходы и повороты.

2. Содержание учебного предмета 5 КЛАСС

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

Основы знаний

Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика (33 часа)

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Ходьба

Элементы строя. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба в различном темпе по диагонали. Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Ходьба

и ее разновидности. Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку.

Бег

Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег на скорость.

Прыжки

Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

Подвижные игры (11 часов)

Пионербол

Изучение правил игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке.

Баскетбол

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

Игры с элементами ОРУ

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

Гимнастика (35 часов)

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке, с лентами.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.
Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, гимнастического мата.

Танцевальные упражнения

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)

Опорный прыжок

Прыжок через гимнастическую скамейку.

Лыжная подготовка (18 часов)

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту.

Практическая часть

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км, 2 км. Игры на лыжах. Поворот ступающим шагом.

6 КЛАСС

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

Основы знаний

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила поведения в спортивном зале. Понятие строя. Строевые упражнения. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика (31 часов)

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Ходьба

Ходьба с изменением направлений. Спортивная ходьба.

Бег

Бег на скорость с низкого старта. Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Бег со среднего старта. Бег на длинные дистанции 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Прыжок в длину с места.

Прыжки через козла. Тройной прыжок с разбега. Прыжки через скакалку, гимнастические обручи.

Метание

Метание м/м в вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений. Метание м/м на дальность. Толкание набивного мяча (1 кг) с места в сектор стоя боком. Метание м/м в движущуюся цель. Метание набивного мяча, сидя из-за головы двумя руками.

Спортивные и подвижные игры (12 часов)

Пионербол

Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Расстановка игроков. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами ОРУ

Игры с бегом, прыжками, метанием мяча.

Гимнастика (33 часов)

Теоретические сведения

правила поведения на занятиях по гимнастике.

Строевые упражнения

Перестроение из одной шеренги в две. Построения и перестроения. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. Кувырок вперед. Кувырок назад по наклонному мату.

Простые и смешанные висы и упоры

Висы на гимнастической стенке. Упражнения на перекладине.

Переноска груза и передача предметов

Толкание набивного мяча в положении сидя.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками, с предметом в руке. Передвижение в висе на руках (вверх, вниз, вправо, влево).

Равновесие

Упражнения на равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке (ходьба по скамейке с

поворотами налево, направо с различными движениями рук, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.)

Лыжная подготовка (26 час)

Теоретические сведения

Беседа о лыжах. Инструктаж по ТБ на лыжах.

Практическая часть

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск в низкой, основной стойке. Повороты переступанием в движении. Подъем «Лесенкой». Торможение «Полуплугом». Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики). Игры на лыжах. Упражнения на развитие координационных способностей. Лыжная эстафета. Передвижение на лыжах без палок. Полоса препятствий. Подъем на гору «Елочкой».

7 КЛАСС

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

Основы знаний

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика (31 часов)

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега.

Ходьба

Ходьба в строю в ногу. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Спортивная ходьба.

Бег

Бег на скорость. Эстафетный бег. Бег на скорость с низкого старта. Бег на время.

Прыжки

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Прыжок в высоту. Тройной прыжок с разбега. Прыжки через скакалку.

Метание

Метание м/м в цель. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Метание гранаты.

Подвижные и спортивные игры (16 часов)

Волейбол

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.

Верхняя, нижняя передача мяча. Поддачи мяча сверху, снизу. Учебная игра. Приемы мяча.

Подвижные игры с элементами ОРУ

Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча. Баскетбол.

Правила игры ТБ. Передачи мяча, Броски по кольцу. Передачи и ведение мяча. Бросок с двух шагов.

Гимнастика (29 часов)

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Ходьба «змейкой», противходом. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!»

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на перекладине

Акробатические упражнения

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мостик.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне, шеренге.

Лазание и перелезание по шведской стенке.

Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.

Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. *Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «Змейкой» по ориентирам.

Лыжная подготовка (26 час)

Теоретические сведения

Беседа о лыжах. Инструктаж по ТБ. Примерка лыж.

Практическая часть

Совершенствование одношажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «Плугом». Подъем «Полуелочкой», «Полулесенкой». Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах. Стойки при спуске. Подъем «Елочкой», «Лесенкой». Поворот «Переступанием». Обучение правильному падению при спуске. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах на скорость.

8 КЛАСС

(102 ч. в год, по 3ч. в неделю)

Основы знаний

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика (33 часов)

Теоретические сведения

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Как измерять давление, пульс.

Бег

Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100 м). Бег на скорость с низкого старта.

Прыжки

Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места. Прыжок в высоту. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжок в длину в ориентир.

Метание

Броски набивного мяча различными способами. Метание м/м в цель и на дальность. Метание гранаты.

Спортивные и подвижные игры (16 часов)

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Подачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар. Блок.

Баскетбол

Инструктаж по ТБ игра баскетбол. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча в корзину.

Игры с элементами ОРУ

Игры с бегом, прыжками, метанием.

Гимнастика (27 часов)

Теоретические сведения

Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка.

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Упражнения на перекладине

Акробатические упражнения

Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Мостик.

Лазание и перелезание

Лазание различными способами по гимнастической стенке. Перелезания.

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений

Построение и перестроение.

Лыжная подготовка (26 часа)

Теоретические сведения

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Как правильно проложить учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практическая часть

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Полоса препятствий. Спуск в средней стойке. Передвижение до 2 км. Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Подъем «Елочкой», «Лесенкой». Поворот «Переступанием». Преодоление трамплинов. Спуск в низкой стойке. Торможение «Полуплугом». Подъем на гору ступающим шагом.

9 КЛАСС

(102 ч. в год, по 3ч. в неделю)

Основы знаний

Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика (29 часов)

Теоретические сведения

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Бег

Кроссовый бег 500-1000 м. Эстафетный бег. Бег на скорость. Бег с низкого, среднего старта. Бег на 60м.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «Согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом «Перешагивание». Тройной прыжок с разбега. Прыжок в длину с места.

Метание

Метание м/м в цель. Метание гранаты. Метание м/м в ориентир.

Спортивные и подвижные игры (18 часов)

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Расстановка игроков. Правила игры. Отбивание мяча у сетки, от сетки, на месте и с продвижением. Поддачи и приемы мяча. Прямой нападающий удар через сетку шагом. Блокирование мяча.

Игры с элементами ОРУ

Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием.

Баскетбол

Инструктаж по ТБ при игре баскетбол. Броски по кольцу. Передачи мяча. Броски по кольцу с двух шагов.

Гимнастика (29 часов)

Теоретические сведения

Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, равновесие.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Упражнения с лентами.

Упражнения на перекладине

Акробатические упражнения

Кувырок вперед из положения сидя на пятках. Мостик.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом.

Равновесие

Лыжная подготовка (26 часов)

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов.

Практическая часть

Подъем «Елочкой». Поворот «Переступанием», «Полуплугом».

Совершенствование техники изученных ходов, поворотов. Поворот на месте махом назад. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Прохождение дистанции 3-4 км. Прохождение на время 2 км. Лыжная эстафета.

3. Тематическое планирование

Распределение учебного материала по разделам программы и классам

№ п/п	Раздел программы	Классы	
		5	6
1	Основы знаний	1	1
2	Гимнастика	35	32
3	Легкая атлетика	32	31
4	Подвижные и спортивные игры	11	12
5	Лыжи	23	26
	Итого	102	102

7 класс

№п /п	Раздел программы	Класс/количество часов		Реализация воспитательного потенциала урока
		7		
1	Основы знаний	1		<p>-Знать, что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений;</p> <p>-знать самостраховку;</p> <p>-Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>
2	Гимнастика	27		<p>-Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>-знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>
3	Легкая атлетика	32		<p>-Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>-владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>

4	Подвижные и спортивные игры	16	<ul style="list-style-type: none"> -Знать и соблюдать правила игр; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры; -знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать терминологию избранной игры; -знать правила и организацию проведения соревнований; -уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; -уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
5	Лыжи	26	<ul style="list-style-type: none"> -Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки; -оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах; -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни

Распределение учебного материала по разделам программы и классам

№п /п	Раздел программы	Класс/количество часов		Реализация воспитательного потенциала урока
		8	9	
1	Основы	1	1	-Знать, что разрешено и не разрешено на уроках

	знаний			<p>физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений;</p> <p>-знать самостраховку;</p> <p>-Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>
2	Гимнастика	27	29	<p>-Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>-знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>
3	Легкая атлетика	33	28	<p>-Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>-владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
4	Подвижные и спортивные игры	15	18	<p>-Знать и соблюдать правила игр;</p> <p>-владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>-уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с</p>

				<p>другими участниками игры;</p> <p>-знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-знать терминологию избранной игры;</p> <p>-знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>-уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;</p> <p>-уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
5	Лыжи	26	26	<p>-Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки;</p> <p>-оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах;</p> <p>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности</p> <p>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни</p>

Приложение

Оценочные материалы:

Контроль и оценка знаний

Оценка знаний осуществляется по 5-ти бальной системе.

«5» (отлично) – если выполнено верно 75% задания

«4» (хорошо) – если выполнено верно 50-65% задания
 «3» (удовлетворительно) – если выполнено 35-50% задания
 «2» (неудовлетворительно) – если выполнено менее 35% задания
 Контроль за системой знаний осуществляется через:

- зачеты
- сдача нормативов

**Мониторинг физического развития учащегося _____
 _ класса 20_ - 20_ уч.год**

	1		2		3		4		5		6		7		8		9									
	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м		
Длина тела																										
Масса тела																										
Окр.гр.клетки (см)																										
Жиз.ем.легких																										
Прыжок с места																										
Бег: 30см (с)																										
Отжимание (к-во)																										
Бросок наб.мяч																										
Гибкость (см)																										
Мед.группа																										
Хр.заб.																										
Заб.в уч.году																										

Острота зрения п/л																						
Скакалка (1мин)																						