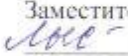


**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Воскресенская школа»**

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
 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	Класс		
		5	6	7
1	Основы знаний	1	1	1
2	Гимнастика	35	32	28
3	Легкая атлетика	32	31	31
4	Подвижные и спортивные игры	11	12	16
5	Лыжи	23	26	26

### 8-9 классы

№п /п	Раздел программы	Класс/количество часов		Реализация воспитательного потенциала урока
		8	9	
1	Основы знаний	1	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	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 ком-</p>

				плекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
4	Подвижные и спортивные игры	15	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Знать и соблюдать правила игр;</li> <li>-владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>-уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры;</li> <li>-знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>-знать терминологию избранной игры;</li> <li>-знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>-уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;</li> <li>-уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>
5	Лыжи	26	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки;</li> <li>-оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>-соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах;</li> <li>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>-знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности</li> <li>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни</li> </ul>
	Итого	10 2	10 2	

**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	
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)																							

