



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ( с изменениями);
- СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 с изменениями;
- основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Сухоборская СОШ»;
- примерной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018г.;
- авторской программы А.П. Матвеева.

*Учебно-методический комплект*

А.П.Матвеев, учебники «Физическая культура»:5,6-7;8-9 классы.-М.:Просвещение,2012.

Главная цель: 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.

Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость);
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- выработать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- развивать познавательные интересы, интеллектуальные и творческие способности в процессе приобретения знаний с использованием современных информационных технологий, в т. ч. образовательного ресурса Российская электронная школа;

- способствовать развитию системы ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта.

В соответствии с учебным планом МКОУ «Сухоборская СОШ» предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 340 часов на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### Метапредметные результаты:

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт *проектной деятельности*.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

### Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

### Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»*

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

##### Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

##### Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование

##### Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке,
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5класс (68ч.)

### Основы знаний.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий выбора инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Правила выполнения домашних заданий по физической культуре.
2. Питание и двигательный режим школьника.
3. Правила поведения при купании в открытом водоёме.
- 4.

### Гимнастика- 14 ч.

#### Строевые упражнения

-перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с дроблением и сведением;  
-из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

#### Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. С набивными мячами.
2. Со скакалками.
3. С обручами.
4. На гимнастических скамейках.
5. Гимнастическая полоса препятствий.

#### Висы и упоры

1. Вис согнувшись и прогнувшись.
2. Подтягивание в висе хватом сверху.
3. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.
4. Упоры на бревне жерди, перекладине.
5. Упражнения общей физической подготовки.

#### Акробатика

1. Кувырок вперёд и назад.
2. Перекатом назад стойка на лопатках.
3. Акробатические соединения из различных элементов.
4. Упражнения общей физической подготовки.

#### Равновесие

1. Ходьба по бревну приставными шагами.
2. Повороты на носках, приседания.
3. Соскок с бревна прогнувшись.
4. Упражнения общей физической подготовки.

#### Опорные прыжки

1. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики)
2. Прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок прогнувшись (высота козла 80-100 см).
3. Упражнения общей физической подготовки.

#### Лёгкая атлетика-23ч.

1. Низкий старт.
2. Бег до 2,5 км.
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»
4. Прыжки в длину в шаге.
5. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность.
6. Бег 60м.
7. Бег 30м.
8. Кроссовая подготовка:
  - ходьба и бег по пересечённой местности;
  - бег в гору и под гору;
  - чередование ходьбы и бега;
  - марш-броски;
  - кросс до 2,5 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Баскетбол-9ч.

1. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком.
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
3. Ведение мяча правой и левой рукой.
4. Бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки

#### Волейбол-8ч

1. Стойка игрока, передвижение.
2. Верхняя передача мяча.

Упражнения общей физической подготовки

#### Лыжная подготовка-14ч.

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременно одношажный ход.
3. Подъём наискось «полуёлочкой».
4. Торможение «плугом».
5. Повороты переступанием.
6. Прохождение дистанции до 2,5 км.
7. Бег на лыжах 1 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Содержание учебного предмета

6 класс (68 часов)

Основы знаний.

1. Правила безопасности при проведении физических упражнений в спортивном зале и на площадке
2. Двигательный режим.
3. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.
4. Базовые понятия физической культуры.

Гимнастика- 14 ч.

Строевые упражнения

1. Размыкание и смыкание на месте.
2. Перестроение из одной в 2,3 шеренги.
3. Строевой шаг.

Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. Специальные беговые.
2. Специальные прыжковые.
3. Преодоление полосы препятствий.
4. В парах на сопротивление.
5. С гимнастическими скакалками.
6. С набивными мячами.
7. С резиновыми мячами.
8. В кругу.
9. Типа зарядка.

Висы и упоры

1. Вис согнувшись и прогнувшись.
2. Подтягивание в висе хватом сверху.
3. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Упражнения общей физической подготовки

Акробатика

1. Кувырок вперёд и назад.
2. Перекатом назад стойка на лопатках.
3. Мост из положения стоя с помощью
4. Акробатические соединения из 3-4 элементов.

Равновесие

Работа на бревне. Повороты на носках, присед, выход в равновесие на одной, полупагат, соскок прогнувшись из стойки поперёк.

Опорные прыжки

1. Прыжок согнув ноги через г/козла в ширину (высота 100-110см)

Лёгкая атлетика-23ч.

1. Низкий старт.
2. Бег 100м
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»
4. Прыжки в длину в шаге.
5. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность.
6. Бег 60м.
7. Бег 30м.

8. Кроссовая подготовка:  
-ходьба и бег по пересечённой местности;  
-бег в гору и под гору;  
-чередование ходьбы и бега;  
-марш-броски;  
-кросс до 2,5 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Баскетбол-9ч.

1. Ловля и передача мяча.
2. Передачи мяча со сменой мест в тройке.
3. Ведение мяча шагом и бегом.
4. Броски мяча по кольцу после ведения.

Упражнения общей физической подготовки

#### Волейбол-8ч

- 1.Стойка игрока, передвижения приставными шагом вправо, влево, выход к мячу.
- 2.Прямая нижняя передача мяча через сетку с лицевой линии площадки.
3. Передача после перемещения.
- 4.Приём мяча с низу, передача мяча сверху в парах на месте.

Упражнения общей физической подготовки

#### Лыжная подготовка-14 ч.

- 1.Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременно бесшажный ход.
- 3.Разовидности подъёмов, спусков, повороты, передвижения на лыжах
4. Передвижения на лыжах до 1;3 км.

Упражнения общей физической подготовки

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных

Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Содержание учебного предмета**

7 класс (68ч)

Основы знаний.

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
- 2.Основные приёмы самоконтроля.
- 3.Режим организма на различные физические нагрузки.
- 4.Двигательный режим в период летних каникул.

#### Гимнастика-14 ч.

Строевые упражнения

- 1.Размыкание и смыкание на месте.
- 2.Перестроение из одной в 2,3 шеренги.
- 3.Строевой шаг.

Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

- 1.Специальные беговые.
2. С гимнастическими палками
- 3.Преодоление полосы препятствий.
4. С гимнастическим обручём.

- 5.С гимнастическими скакалками.
- 6.С набивными мячами.
- 7.С резиновыми мячами.
- 8.В кругу.
- 9.Типа зарядка.

#### Висы и упоры

9. Вис согнувшись и прогнувшись.
  10. Подтягивание в висе хватом сверху.
  11. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.
- Упражнения общей физической подготовки

#### Акробатика

1. Кувырок вперёд и назад.
2. Стойка на голове с согнутыми ногами.
- 3.Мост из положения стоя с помощью
4. Акробатические соединения из 3-4 элементов.

#### Равновесие

Работа на бревне. Повороты на носках, присед, прыжки на месте, поворот на 180°, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

#### Опорные прыжки

- 1.Прыжок согнув ноги через г/козла в ширину (высота 100-110см)
2. Прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

#### Лёгкая атлетика-23ч.

- низкий старт;
- бег до 3 км;
- прыжки в высоту способом «перешагивание»;
- прыжки в длину в шаге;
- метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность;
- бег 60м,100м;
- бег 30м;
- кроссовая подготовка;
- ходьба и бег по пересечённой местности;
- бег в гору и под гору;
- чередование ходьбы и бега;
- марш-броски;
- кросс до 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Баскетбол-9

5. Ловля и передача мяча.
6. Передачи мяча со сменой мест в тройке.
7. Ведение мяча шагом и бегом.
8. Броски мяча по кольцу после ведения.

Упражнения общей физической подготовки

#### Волейбол-8ч

- 1.Приём и передача мяча сверху
2. Приём и передача мяча снизу.
3. Передача мяча сверху через сетку.

4. Приём мяча снизу после перемещения вперёд.  
Упражнения общей физической подготовки,

#### Лыжная подготовка-14ч.

1. Попеременный двухшажный ход.
  2. Одновременно бесшажный ход.
  3. Разовидности подъёмов, спусков, повороты лыжах
  4. Передвижения на лыжах до 3,5 км, до 1км, до 2 км.
- Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Содержание учебного предмета**

8 класс (68ч)

Основы знаний.

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Основные приёмы самоконтроля страховки, самостраховке и помощи.
3. Физическая культура и спорт в современном обществе.
4. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
5. Двигательный режим в период летних каникул.

#### Гимнастика- 14 ч.

Строевые упражнения

1. Команда «ПРЯМО!»

2. Повороты в движении направо, налево.

Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. Специальные беговые.
2. С гимнастическими палками.
3. Гимнастическая полоса препятствий.
4. С гимнастическим обручём.
5. С гимнастическими скакалками.
6. С набивными мячами.
7. На гимнастической скамейке.
8. В кругу.
9. Типа зарядка.

Висы и упоры

1. Вис согнувшись и прогнувшись.
2. Подтягивание в висе хватом сверху.
3. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Упражнения общей физической подготовки

Акробатика

1. Длинные кувырки вперёд с разбега.
2. Стойка на голове и руках силой из упора присев.
3. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.
4. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Равновесие

Работа на бревне. Ходьба со взмахом ног, поворот на носках и полуприсед, стойка на носках, толчком двумя вперёд, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись.

Опорные прыжки

- 1.Прыжок согнув ноги через г/козла в длину, юноши (высота 100-110см)
2. Прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

#### Лёгкая атлетика-23часа.

- 1.Низкий старт.
2. Бег 2 км. без учёта времени, 1500 м с учетом времени.
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»
- 4.Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».
- 5.Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов с разбега.
- 6.Бег 60м,
7. Бег 30м.
- 8.Кроссовая подготовка:
  - ходьба и бег по пересечённой местности;
  - бег в гору и под гору;
  - чередование ходьбы и бега;
  - марш-броски;
  - кросс до 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Баскетбол-9ч.

1. Штрафной бросок.
2. Повторение передачи мяча двумя от груди, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча со сменой мест в движении.
2. Ведение мяча с изменением направления.
3. Броски мяча по кольцу после ведения.
4. Техничко-тактические действия в защите и нападении.

Упражнения общей физической подготовки

#### Волейбол-8ч.

- 1.Нижняя прямая подача.
2. Приём мяча через сетку.
3. Передача мяча сверху через сетку.
- 4.Приём мяча снизу после подачи.
5. Приём мяча от сетки.

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Лыжная подготовка-14часов.

- 1.Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременно бесшажный ход.
- 3.Разовидности подъёмов, спусков, повороты, передвижения на лыжах
4. Передвижения на лыжах до 4,5 км. Дистанция 1 км,2 км

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Содержание учебного предмета

9 класс (68ч)

### Основы знаний.

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отпуска.
3. Комплексный самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью.
4. Температурные нормы при занятиях по лыжам.
5. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.

### Гимнастика- 14ч.

#### Строевые упражнения

1. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2, по 3.

#### Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. Специальные беговые.
2. С гимнастическими палками.
3. Гимнастическая полоса препятствий.
4. С гимнастическим обручем.
5. С гимнастическими скакалками.
6. С набивными мячами.
7. На гимнастической скамейке.
8. В кругу.
9. Типа зарядка.

#### Висы и упоры

1. Вис согнувшись и прогнувшись.
2. Подтягивание в висе хватом сверху.
3. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

#### Упражнения общей физической подготовки

#### Акробатика

1. Длинные кувырки вперёд с разбега с 3-4 шагов.
2. Из упора присев силой стойка на голове и руках.
3. «Мост» из положения стоя-встать..
4. Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.

#### Равновесие

Работа на бревне. Прыжки на одной, полуприсед, сед углом на бревне, соскок с колена махом назад.

#### Опорные прыжки

1. Прыжок согнув ноги через г/козла в длину, юноши (высота 115см)
2. Прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

### Лёгкая атлетика-23ч.

1. Низкий старт.
2. Бег 3км. без учёта времени, 2000 м с учетом времени.
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»
4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».
5. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов с разбега.
6. Бег 60м,
7. Бег 30м.
8. Кроссовая подготовка:

- ходьба и бег по пересечённой местности;
- бег в гору и под гору;
- чередование ходьбы и бега;
- марш-броски;
- кросс до 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Баскетбол-9ч.

- 1.Передача мяча в движении.
2. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.
- 3.Броски мяча рукой от головы в прыжке.
4. Броски мяча двумя руками в прыжке.
- 5.Технико-тактические действия в защите и нападении.

Упражнения общей физической подготовки

#### Волейбол-8ч

- 1.Передача мяча у сетки.
2. Па в прыжке через сетку.
3. Передача мяча стоя спиной к партнёру.
- 4.Многократный приём мяча снизу двумя руками.
5. Приём мяча отскочившего от сетки.
6. Нижняя прямая подача.
7. Верхняя прямая подача.
8. Приём мяча после подачи.
9. Передачи мяча в тройках с перемещением.

Упражнения общей физической подготовки

#### Лыжная подготовка-14ч.

- 1.Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременно бесшажный ход.
3. Одновременный одношажный ход
- 4.одновременный двушажный ход
5. Преодоление контруклонов-техника
- 6.Разовидности подъёмов, спусков, повороты, передвижения на лыжах
7. Передвижения на лыжах до 5 км. Дистанция 1 км,2 км, 3км

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурной деятельности					
3	Физическое совершенствование:					
3.1	Спортивные игры	17	17	17	17	17
3.2	Гимнастика	14	14	14	14	14
3.3	Легкая атлетика	23	23	23	23	23
3.4	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
3.5	общеразвивающие упражнения	В процессе урока				
3.6.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).					
	Итого	68	68	68	68	68