

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для обучающихся **5-9** классов

Составлена на основе программы «Физическая культура» В.И.Лях, Учебник «Физическая культура 5-6-7классы» М.Я.Виленский, издательство Москва «Просвещение» 2017г, Учебник «Физическая культура 8-9 классы» В.И.Лях, издательство Москва «Просвещение» 2018г

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программный материал по спортивным играм

Основная на- правленность	классы				
	5	6	7	8	9
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.				
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в				-----

На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	-----	
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	<hr/>	Броски одной и двумя руками в прыжке -----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	<hr/>	<hr/>	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	<hr/>	<hr/>	-----
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения	<hr/>	<hr/>	<hr/>
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	с изменением позиций	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5	

			на одну корзину	
	Нападение быстрым прорывом (1:0)	(2:1)	(3:2)	-----
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	<hr/>	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола <hr/>	Игра по упрощенным правилам баскетбола -----	
Гандбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	<hr/> <hr/>	----- -----	----- -----

	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и зередача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	----- -----	----- -----
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	<hr/> с пассивным сопротивлением защитника	----- -----	----- -----
На овладение техникой бросков мяча	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	----- Семиметровый штрафной бросок	----- Бросок мяча из опорного положения с отклонением

				туловища
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Блокирование броска	Перехват мяча Игра вратаря	----- -----	----- -----
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	-----	-----
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	_____	-----	-----
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	с изменением позиций	-----	-----
	Нападение быстрым прорывом (1:0)	(2:1)	(3:2)	Взаимодействие вратаря с защитником
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	_____	Взаимодействие двух игроков в защите через	Взаимодействие трех игроков

			«заслон»	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола	Игра по правилам мини-гандбола	Игра по упрощенным правилам гандбола	-----
	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	<hr/>	-----	-----
Футбол на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	<hr/>	-----	-----
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	<hr/>	-----	-----
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы средней частью подъема

	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой		мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	с пассивным сопротивлением защитника	-----	с активным сопротивлением защитника
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	-----	-----	-----
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря	Перехват мяча -----	----- -----	----- -----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам		-----	-----
На закрепление техники перемещений, владения	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		-----	-----

мячом и развитие координационных способностей				
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	<hr/>	-----	-----
	Позиционные нападения без изменения позиций игроков	с изменением позиций	-----	-----
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот,	<hr/>	-----	-----
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	<hr/>	-----	-----
		<hr/>	-----	-----
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		----- -----	----- -----
На освоение техники	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же		Передача мяча	Передача мяча у сетки и в

приема и передач мяча	через сетку		над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	----- <hr/>	Игра по упрощенным правилам волейбола. -----	----- -----
На развитие координационных способностей ¹ (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, просторанственных и временных параметров движений, способностей к	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		<hr/>	-----

согласованию движений и ритму)			
На развитие выносливости*	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.		-----
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
			Прямой нападающий удар при встречных передачах

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		-----	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом		-----	-----
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций	-----	----- Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми			
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры			

Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
-------------------------	--

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в			-----	-----

упражнений без предметов на месте и в движении	движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах				
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг)</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>			<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами</p>	
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p>	<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок</p>	<p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь</p>
	<p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из</p>	<p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с</p>	<p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом</p>	<p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис</p>	<p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о</p>

	виса лежа	поворотом; разма хивание изгибами; вис лежа; вис присев	в упор на нижнюю жердь	присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь
На освоение прыжков	Вскок в упор присев; соскок про гнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см) <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину Высота 105—110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110— 115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высоту, та

				110 см)	110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	<i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат	<i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ногами врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках <i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	<i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега <i>Девочки:</i> равновырок весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных	Ощеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы,			-----	-----

способностей	бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	-----	-----
На развитие скоростно силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	-----	-----
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	-----	-----
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	

		<p>История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру</p>	
<p>На овладение организаторскими умениями</p>	<p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	<p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и когнитивных способностей. Дозировка упражнений</p>	
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>	<p>-----</p>	<p>-----</p>

				разбега	
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега		-----	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное	с расстояния 8—10 м	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с	девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до

	<p>расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после</p>	<hr/> <hr/>	<p>разбега в коридор</p> <p>10 м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного</p>	<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх</p>	<p>18 м, девушки - 12—14 м)</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх</p>
--	---	-------------	---	---	---

	приседания		мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх		
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка				----- Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей				-----
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью				-----
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)				-----
На знания о физической	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их				

культуре	выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «получелочкой». Торможение	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плогом». Прохождение	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.

	«плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км	дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах				

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов 3/2
1	Легкая атлетика, в том числе основы знаний	27/18
2	Спортивные игры, в том числе основы знаний	46/33
3	Гимнастика с элементами акробатики, в том числе основы знаний	11/7
4	Лыжная подготовка, в том числе основы знаний	18/12
ИТОГО		102/68 часов

