

# Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

## 5-9 классы

### Планируемы результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

#### Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России)

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### Метапредметные результаты:

##### Регулятивные УУД

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

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

• ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

• выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

### **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. Обучающийся сможет:

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

## **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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

### **Предметные результаты**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Содержание учебного курса**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию

физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**Учебно-тематический план 5-6 класс**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теоретическая часть программы</b>	<b>Практическая часть программы</b>	<b>РС</b>
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока	Страницы истории, познай себя, здоровье и здоровый образ жизни, самоконтроль, первая помощь при травмах.		
<b>2.</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>				
1	<b>Легкая атлетика</b>	26	История легкой атлетики	Спринтерский бег, длительный бег	
1.1	Прыжковые упражнения			Прыжок в длину, прыжок в высоту	
1.2	Метание малого мяча			Метание мяча на дальность, в цель	
1.3	Развитие выносливости			Кросс, бег с препятствиями, минутный бег	
1.4	Развитие скоростно-силовых способностей			Прыжки, многоскоки, метания	
1.5	Развитие скоростных способностей			Эстафеты, старты, бег с ускорениями	
1.6	Знания о фк		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		
1.7	Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой		Правила самоконтроля и гигиены		
1.8	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	18			
2.1	Характеристика вида спорта		История, техника безопасности, виды гимнастики, техника		
2.2	Организующие команды и приемы			Строевые упражнения	
2.3	ОРУ без предметов, с предметами			Упражнения на месте и в движении	
2.4	Упражнения на			Висы, упоры	

	брусьях				
2.5	Опорный прыжок			Опорный прыжок через козла	
2.6	Акробатические упражнения и комбинации			Кувырок, стойка на лопатках, «мост»	
2.7	Развитие координационных способностей			Упражнения с предметами, прыжки, эстафеты	
2.8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости			Лазанье по канату, подтягивание, висы, упоры	
2.9	Развитие скоростно-силовых способностей			Опорные прыжки, прыжки через скакалку, броски набивного мяча	
2.1 0	Развитие гибкости			Упр с партнером, на гимнастической стенке, с предметами, с повышенной амплитудой	
2.1 1	Знания о физической культуре		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		
2.1 2	Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой		Простейшие комбинации с использованием акробатических упражнений, самоконтроль		
2.1 3	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
3	<b>Баскетбол</b>	20			
3.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		
3.2	Передвижения, остановки, повороты, стойки			Передвижения, остановки, повороты, стойки	
3.3	Ловля, передача мяча			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча	
3.4	Ведение мяча			Ведение в низкой, средней, высокой стойках, в движении	



3.5	Броски мяча			Броски одной, двумя руками, с места, в движении	
3.6	Техника индивидуальной защиты			Вырывании, выбивание мяча	
3.7	Закрепление техники			Комбинации из основных элементов	
3.9	Овладение игрой			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игровые задания	
4	<b>Лыжная подготовка</b>	20			
4.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		История развития лыжного спорта в Архангельской области.
4.2	Освоение техники лыжных ходов			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный, двухшажный ходы, подъемы, торможения, повороты, спуски, передвижение 3,5 км, эстафеты	строевая стойка, выполнение строевых команд, перестроения; обновременный; бесшажный ход; одновременный; одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; сочетание попеременных ходов; подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; спуски торможение плугом, упором; повороты на лыжах; преодоление препятствий на лыжах, эстафета на лыжах.
4.3	Знания о лыжной подготовке		Значение лыжного спорта, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требование к одежде, ТБ, оказание первой помощи.		Влияние занятий лыжным спортом и физической развитие занимающихся; правила поведения на занятиях; предупреждение травматизма и обморожений; средства и формы самостоятельных занятий.
5	<b>Спортивные игры</b>	18		Пионербол, футбол, снайпер	
6	<b>Развитие двигательных способностей</b>	В процессе урока			
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Основные двигательные способности: гибкость, сила, ловкость, быстрота, вынос-		

2	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультурпауз		ливость		
3	Организация и проведение туристических походов		Туризм		
Итого		102			

### Учебно-тематический план 7 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Теоретическая часть программы	Практическая часть программы	РС
1.	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока	Страницы истории, познай себя, здоровье и здоровый образ жизни, самоконтроль, первая помощь при травмах.		
2.	<b>Двигательные умения и навыки</b>				
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>27</b>	История легкой атлетики	Спринтерский бег, длительный бег	
1.1	Прыжковые упражнения			Прыжок в длину, прыжок в высоту	
1.2	Метание малого мяча			Метание мяча на дальность, в цель	
1.3	Развитие выносливости			Кросс, бег с препятствиями, минутный бег	
1.4	Развитие скоростно-силовых способностей			Прыжки, многоскоки, метания	
1.5	Развитие скоростных способностей			Эстафеты, старты, бег с ускорениями	
1.6	Знания о физической культуре		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		
1.7	Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой		Правила самоконтроля и гигиены		
1.8	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
2	<b>Гимнастика</b>	<b>19</b>			
2.1	Характеристика вида спорта		История, техника безопасности, виды гимнастики, техника		
2.2	Организующие команды и приемы			Строевые упражнения	
2.3	ОРУ без предметов, с предметами			Упражнения на месте и в движении	
2.4	Упражнения на брусьях			Висы, упоры	
2.5	Опорный прыжок			Опорный прыжок через козла	
2.6	Акробатические упражнения и комбинации			Кувырок, стойка на лопатках, «мост»	

2.7	Развитие координационных способностей			Упражнения с предметами, прыжки, эстафеты	
2.8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости			Лазанье по канату, подтягивание, висы, упоры	
2.9	Развитие скоростно-силовых способностей			Опорные прыжки, прыжки через скакалку, броски набивного мяча	
2.10	Развитие гибкости			Упр с партнером, на гимнастической стенке, с предметами, с повышенной амплитудой	
2.11	Знания о физической культуре		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		
2.12	Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой		Простейшие комбинации с использованием акробатических упражнений, самоконтроль		
2.13	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
3	<b>Баскетбол</b>	<b>15</b>			
3.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		
3.2	Передвижения, остановки, повороты, стойки			Передвижения, остановки, повороты, стойки	
3.3	Ловля, передача мяча			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча	
3.4	Ведение мяча			Ведение в низкой, средней, высокой стойках, в движении	
3.5	Броски мяча			Броски одной, двумя руками, с места, в движении	
3.6	Техника индивидуальной защиты			Вырывании, выбивание мяча	
3.7	Закрепление техники			Комбинации из освоенных элементов	
3.8	Тактика игры			Тактика свободного нападения, позиционное нападение, быстрый прорыв	
3.9	Овладение игрой			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игровые задания	
4	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>			
4.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		
4.2	Передвижения, остановки, повороты, стойки			Передвижения, остановки, повороты, стойки	
4.3	Прием и передачи мяча			Передача сверху двумя руками на месте	
4.4	Овладение игрой			Игра по упрощенным правилам мини-волейбол, игровые задания	

4.5	Нижняя прямая подача			Нижняя прямая подача	
4.6	Прямой нападающий удар			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
4.7	Закрепление техники			Комбинации из освоенных элементов	
4.8	Тактика игры			Свободное нападение, позиционное нападение	
5	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>			
5.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		История развития лыжного спорта в Архангельской области.
5.2	Освоение техники лыжных ходов			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный, двухшажный ходы, подъемы, торможения, повороты, спуски, передвижение 3,5 км, эстафеты	строевая стойка, выполнение строевых команд, перестроения; обновременный; бесшажный ход; одновременный; одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; сочетание попеременных ходов; подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; спуски, торможение плугом, упором; повороты на лыжах; преодоление препятствий на лыжах, эстафета на лыжах.
5.3	Знания о лыжной подготовке		Значение лыжного спорта, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требование к одежде, ТБ, оказание первой помощи.		Влияние занятий лыжным спортом и физической развитием занимающихся; правила поведения на занятиях; предупреждение травматизма и обморожений; средства и формы самостоятельных занятий.
3	<b>Спортивные игры</b>	<b>9</b>		Пионербол, футбол, снайпер	
4	<b>Развитие двигательных способностей</b>	В процессе урока			
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Основные двигательные способности: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость		
2	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз				
3	Организация и проведение туристических походов		Туризм		
<b>Итого</b>		<b>102</b>			

### Учебно-тематический план 8-9 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Теоретическая часть программы	Практическая часть программы	РС
1.	Основы знаний	В процессе	Страницы истории, познай себя, здоровье и здоровый образ жизни,		

		урока	самоконтроль, первая помощь при травмах.		
<b>2.</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>				
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	История легкой атлетики	Спринтерский бег, длительный бег	
1.1	Прыжковые упражнения			Прыжок в длину, прыжок в высоту	
1.2	Метание малого мяча			Метание мяча на дальность, в цель	
1.3	Развитие выносливости			Кросс, бег с препятствиями, минутный бег	
1.4	Развитие скоростно-силовых способностей			Прыжки, многоскоки, метания	
1.5	Развитие скоростных способностей			Эстафеты, старты, бег с ускорениями	
1.6	Знания о фк		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		
1.7	Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой		Правила самоконтроля и гигиены		
1.8	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>19</b>			
2.1	Характеристика вида спорта		История, техника безопасности, виды гимнастики, техника		
2.2	Организующие команды и приемы			Строевые упражнения	
2.3	ОРУ без предметов, с предметами			Упражнения на месте и в движении	
2.4	Упражнения на брусьях			Висы, упоры	
2.5	Опорный прыжок			Опорный прыжок через козла	
2.6	Акробатические упражнения и комбинации			Кувырок, стойка на лопатках, «мост»	
2.7	Развитие координационных способностей			Упражнения с предметами, прыжки, эстафеты	
2.8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости			Лазанье по канату, подтягивание, висы, упоры	
2.9	Развитие скоростно-силовых способностей			Опорные прыжки, прыжки через скакалку, броски набивного мяча	
2.10	Развитие гибкости			Упр с партнером, на гимн стенке, с предметами, с повышенной амплитудой	
2.11	Знания о физической культуре		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		

2.12	Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой		Простейшие комбинации с использованием акробатических упражнений, самоконтроль		
2.13	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
3	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>			
3.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		
3.2	Передвижения, остановки, повороты, стойки			Передвижения, остановки, повороты, стойки	
3.3	Ловля, передача мяча			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча	
3.4	Ведение мяча			Ведение в низкой, средней, высокой стояках, в движении	
3.5	Броски мяча			Броски одной, двумя руками, с места, в движении	
3.6	Техника индивидуальной защиты			Вырывании, выбивание мяча	
3.7	Закрепление техники			Комбинации из освоенных элементов	
3.8	Тактика игры			Тактика свободного нападения, позиционное нападение, быстрый прорыв	
3.9	Овладение игрой			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игровые задания	
4	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>			
4.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		
4.2	Передвижения, остановки, повороты, стойки			Передвижения, остановки, повороты, стойки	
4.3	Прием и передачи мяча			Передача сверху двумя руками на месте	
4.4	Овладение игрой			Игра по упрощенным правилам мини-волейбол, игровые задания	
4.5	Нижняя прямая подача			Нижняя прямая подача	
4.6	Прямой нападающий удар			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
4.7	Закрепление техники			Комбинации из освоенных элементов	
4.8	Тактика игры			Свободное нападение, позиционное нападение	
5	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>			
5.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		История развития лыжного спорта в Архангельской области.
5.2	Освоение техники лыжных ходов			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный, двухшажный ходы, подъемы, торможения, повороты, спуски, передвижение	строевая стойка, выполнение строевых команд, перестроения; обновременный; бесшажный ход; одновременный; одношажный ход; одновременный двухшаж-

				3,5 км, эстафеты	ный ход; попеременный двухшажный ход; сочетание попеременных ходов; подъемы «елочкой», «получелочкой», «лесенкой»; спуски, торможение плугом, упором; повороты на лыжах; преодоление препятствий на лыжах, эстафета на лыжах.
5.3	Знания о лыжной подготовке		Значение лыжного спорта, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требования к одежде, ТБ, оказание первой помощи.		Влияние занятий лыжным спортом и физической развитие занимающихся; правила поведения на занятиях; предупреждение травматизма и обморожений; средства и формы самостоятельных занятий.
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>9</b>		Пионербол, футбол	
<b>4</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>В</b> про- цессе урока			
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Основные двигательные способности: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость		
2	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз				
3	Организация и проведение туристических походов		Туризм		
<b>Итого</b>		<b>102</b>			