

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Елгань
Унинского муниципального округа Кировской области

Утверждено.
Приказ № 82а от 30.08.2022

**Рабочая программа
основного общего образования
по физической культуре**

с. Елгань, 2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре в 5-9 классах составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010 г.) на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, рабочей программы по физической культуре (Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021), основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с. Елгань Унинского муниципального округа Кировской области, Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ с.Елгань.

Учебно-тематический план

5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Изучается в ходе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры;	14 20 16 18
	ИТОГО	68

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Изучается в ходе урока.

3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры;	14 20 16 18
	ИТОГО	68

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Изучается в ходе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры;	14 20 16 18
	ИТОГО	68

8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Изучается в ходе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры;	14 20 16 18
	ИТОГО	68

9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Изучается в ходе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры;	14 20 16 18
	ИТОГО	68

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 КЛАСС

Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни.» соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание
- Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность.» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;
- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);
- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);
- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);
- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); *передача мяча* (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

6 КЛАСС

Раздел «Основы физической культуры и здорового образа

жизни» соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение*

мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий);

Упражнения общеразвивающей направленности

Общefизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

7 КЛАСС

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении. Повороты в движении направо, налево.

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Акробатическая комбинация (юноши)

И.п. – о.с. Стойка на голове и руках прогнувшись (держать). Упор присев. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги. О.с.

Акробатическая комбинация (девушки).

И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.. Кувырок вперед в положение лёжа на спине. «Мост» и поворот в упор присев.. кувырок назад, о.с.

Упражнения на перекладине (юноши):

Из виса стоя толчком двумя переворот в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Спад в вис на правой (левой). Махом левой (правой) подъём в упор верхом. Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 градусов.

Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).

И.п. – о.с. 5 шагов бегом на носках с правой, руки в стороны, в стойку на правой, левую назад на носок. Приставляя левую, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом на носках в стойку на левой. Шаг полки с левой. Махом правой вперед, руки дугами вниз-вперед, равновесие на правой. Шаг левой вперед, прыжок на левой, руки в стороны. Опустится на правое колено. Толчком соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

Упражнения на брусках (юноши).

Из упора на руках махом одной и толчком другой упор согнувшись, подъём разгибом в сед ноги врозь. Перемах внутрь. Махом назад соскок.

Упражнение на брусках (девушки).

Из виса стоя лицом к нижней жерди снаружи переворот в упор на нижней жерди. Перемах правой до седа на правом бедре, правая рука за верхнюю жердь. Угол (держать), левая рука за нижнюю жердь. Встать на нижней жерди лицом к верхней жерди. Медленный переворот вперед и опускание в вис, соскок.

Опорные прыжки (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.

Опорные прыжки (девушки) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110см)

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической

лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

3.2. Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции
девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км.

Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега и на результат.

Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и на результат.

Техника эстафетного бега передача эстафеты.

Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Полоса препятствий: старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м,

Программный материал по лёгкой атлетике. 20ч

В 7 классе на занятиях учащиеся основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

1. Теоретическая подготовка:

Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.

2. Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Специальная физическая подготовка (СФП). Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;
- перекат с пятки на носок с выпрыгиванием;
- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;
- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обеих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость.
- специальные упражнения барьериста.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

3.3. Лыжная подготовка:

Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные;

Попеременный двухшажный ход;

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

Коньковый ход.

Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.

Программный материал по лыжным гонкам 16ч

1. Теоретическая подготовка.

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

2. Практическая подготовка.

3. 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3.Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.

1. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км.

3.4. Спортивные игры Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку.

Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

3.5. Спортивные игры Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Ведение мяча.

Передача мяча в движении.

Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.

Персональная защита.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Двусторонняя игра.

3.6. Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

8 КЛАСС

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении. Повороты в движении направо, налево.

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы,

упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Акробатическая комбинация (юноши)

И.п. – о.с. Стойка на голове и руках прогнувшись (держать). Упор присев. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги. О.с.

Акробатическая комбинация (девушки).

И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.. Кувырок вперед в положение лёжа на спине. «Мост» и поворот в упор присев.. кувырок назад, о.с.

Упражнения на перекладине (юноши):

Из виса стоя толчком двумя переворот в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Спад в вис на правой (левой). Махом левой (правой) подъём в упор верхом. Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 градусов.

Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).

И.п. – о.с. 5 шагов бегом на носках с правой, руки в стороны, в стойку на правой, левую назад на носок. Приставляя левую, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом на носках в стойку на левой. Шаг полки с левой. Махом правой вперед, руки дугами вниз-вперед, равновесие на правой. Шаг левой вперед, прыжок на левой, руки в стороны. Опустится на правое колено. Толчком соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

Упражнения на брусьях (юноши).

Из упора на руках махом одной и толчком другой упор согнувшись, подъём разгибом в сед ноги врозь. Перемах внутрь. Махом назад соскок.

Упражнение на брусьях (девушки).

Из виса стоя лицом к нижней жерди снаружи переворот в упор на нижней жерди. Перемах правой до седа на правом бедре, правая рука за верхнюю жердь. Угол (держать), левая рука за нижнюю жердь. Встать на нижней жерди лицом к верхней жерди. Медленный переворот вперед и опускание в вис, соскок.

Опорные прыжки (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.

Опорные прыжки (девушки) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.
(конь в ширину, высота 110см)

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

3.2. Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км.

Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега и на результат.

Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и на результат.

Техника эстафетного бега передача эстафеты.

Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Полоса препятствий: старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м,

Программный материал по лёгкой атлетике. 20ч

В 8 классе на занятиях учащиеся основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

3. Теоретическая подготовка:

Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.

4. Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Специальная физическая подготовка (СФП). Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

-бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;

- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;
- перекат с пятки на носок с выпрыгиванием;
- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;
- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обеих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость.
- специальные упражнения барьериста.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

3.3. Лыжная подготовка:

Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные;

Попеременный двухшажный ход;

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

Коньковый ход.

Техника выполнения спусков, подъемов, повороты — переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.

Программный материал по лыжным гонкам 16ч

4. Теоретическая подготовка.

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

5. Практическая подготовка.

- 6. 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные

на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3.Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.

2. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км.

3.4. Спортивные игры Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку.

Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

3.5. Спортивные игры Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Ведение мяча.

Передача мяча в движении.

Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.

Персональная защита.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Двусторонняя игра.

3.6. Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

9 КЛАСС

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении. Повороты в движении направо, налево.

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Акробатическая комбинация (юноши)

И.п. – о.с. Стойка на голове и руках прогнувшись (держать). Упор присев. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги. О.с.

Акробатическая комбинация (девушки).

И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.. Кувырок вперед в положение лёжа на спине. «Мост» и поворот в упор присев.. кувырок назад, о.с.

Упражнения на перекладине (юноши):

Из виса стоя толчком двумя переворот в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Спад в вис на правой (левой). Махом левой (правой) подъём в упор верхом. Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 градусов.

Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).

И.п. – о.с. 5 шагов бегом на носках с правой, руки в стороны, в стойку на правой, левую назад на носок. Приставляя левую, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом на носках в стойку на левой. Шаг полки с левой. Махом правой вперед, руки дугами вниз-вперед, равновесие на правой. Шаг левой вперед, прыжок на левой, руки в стороны. Опустится на правое колено. Толчком соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

Упражнения на брусьях (юноши).

Из упора на руках махом одной и толчком другой упор согнувшись, подъём разгибом в сед ноги врозь. Перемах внутрь. Махом назад соскок.

Упражнение на брусьях (девушки).

Из виса стоя лицом к нижней жерди снаружи переворот в упор на нижней жерди. Перемах правой до седа на правом бедре, правая рука за верхнюю жердь. Угол (держать), левая рука за нижнюю жердь. Встать на нижней жерди лицом к верхней жерди. Медленный переворот вперед и опускание в вис, соскок.

Опорные прыжки (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.

Опорные прыжки (девушки) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110см)

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,

- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

3.2. Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км.

Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега и на результат.

Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и на результат.

Техника эстафетного бега передача эстафеты.

Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Полоса препятствий: старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м,

Программный материал по лёгкой атлетике. 20ч

В 9 классе на занятиях учащиеся основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

5. Теоретическая подготовка:

Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.

6. Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Специальная физическая подготовка (СФП). Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;

- перекат с пятки на носок с выпрыгиванием;
- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;
- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обоих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость.
- специальные упражнения барьериста.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

3.3. Лыжная подготовка:

Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные;

Попеременный двухшажный ход;

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

Коньковый ход.

Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.

Программный материал по лыжным гонкам 16ч

7. Теоретическая подготовка.

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

8. Практическая подготовка.

9. 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км.

3.4. Спортивные игры Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку.

Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

3.5. Спортивные игры Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Ведение мяча.

Передача мяча в движении.

Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.

Персональная защита.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Двусторонняя игра.

3.6. Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Планируемые результаты изучения предмета

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых

познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование 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;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) **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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

Ученик 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах 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.

Ученик 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;
- вести дневник по физической 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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Реализация воспитательного потенциала урока (модуль «Школьный урок» Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ с.Елгань) предполагает следующее:

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

проведение учебных и учебно-развлекательных мероприятий (конкурсы, соревнования и др.);

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;

использование ИКТ, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, фильмы, видеолекции и др.) ;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, создание ситуации успеха).