



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №40» ПРИВОЛЖСКОГО РАЙОНА Г.КАЗАНИ**

Рассмотрено и принято
на заседании ШМО учителей
технологии, физической культуры, искусства
МБОУ «Гимназия №40»
Приволжского района г.Казани
Руководитель ШМО
 Е.А.Власова
«26» августа 2020 г.

Согласовано
Заместитель директора
МБОУ «Гимназия №40»
Приволжского района г.Казани
 Л.Р.Сагидуллина
«26» августа 2020 г.

Утверждено
Директор МБОУ «Гимназия №40»
Приволжского района г.Казани
Н.А.Яковлева
Приказ № 240 от 28 августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
приложение к основной образовательной программе
основного общего образования)
по предмету «Физическая культура»

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 5-9класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе примерной образовательной программы, размещенной в реестре основных образовательных программ.

Основными **целями** обучения являются:

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);

Программа рассчитана на 5 летний срок освоения. На изучение предмета инвариантной части учебного плана определено – 348 часов: в 5-8 классах по 70 часов (35 недель 2ч. в неделю). В 9 классе – 68 часов (34 недели, 2 ч. в неделю).

Планируемые результаты образовательной области **«Физическая культура»**

Учащийся 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 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической активности, 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;
- 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 основные технические действия самбо;
 - осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта
- Учащийся получит возможность научиться:
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физической активности, 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;
 - 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»;
 - -проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
 - Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

**Содержание предмета
« Физическая культура »**

Название раздела	Краткое содержание
Основы знаний	<p>История физической культуры, избранных видов спорта История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. Режим дня и личная гигиена Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде. Формы организации занятий физической подготовкой. Правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Значение занятий физкультурой для жизнедеятельности человека. Формы занятий физкультурой в режиме школьного дня и в условиях активного отдыха. Понятия: двигательная активность, физические качества, физическая нагрузка. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств</p>
Лёгкая атлетика	<p>.Инструктаж по ТБ. Техника выполнения беговых упражнений Техника высокого старта. Контроль по частоте сердечных сокращений (ЧСС) Равномерный бег (1000м.). Беговые упражнения Прыжковые упражнения. Прыжки в длину (способы отталкивания и приземления). Прыжки в высоту способы (перешагивание) Техника высокого и низкого старта. Равномерный бег. Бег на разные дистанции. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью . Подвижные игры. Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Бег на результат. Кроссовая подготовка.</p>
Баскетбол	<p>Стойки, разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками. Тактико-технические действия в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом Терминология баскетбола. Тактические действия в защите и нападении Игра по правилам баскетбола</p>
Волейбол	<p>Взаимодействия двух игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку Совершенствование психомоторных способностей Нижняя прямая подача с 3-6 м, приём подачи двумя руками снизу Комбинации из освоенных элементов техники игры Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</p>
Гимнастика	<p>Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе Строевые упражнения Комбинация упражнений в висах ..</p>
Футбол, Мини футбол	<p>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Техничко-тактические действия. Игра по правилам.</p>

Лыжная подготовка	<p>Техника лыжных ходов, применение мазей, требования к одежде</p> <p>Способы передвижения: одновременный двушажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход</p> <p>Подъёмы по пологому склону «ёлочкой», «лесенкой»</p> <p>Торможение полуплугом» «плугом», «упором» Развитие двигательных качеств.</p> <p>Повороты на месте махом и в движении переступанием</p> <p>Преодоление препятствий при передвижении и спуске</p> <p>Прохождение тренировочных дистанций до 3,5 км с разной скоростью разными способами передвижения</p>
Плавание	<p>Прикладное и гигиеническое значение плавания.</p> <p>Старты, повороты, ныряние, способы плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине в условиях «сухого» плавания.</p> <p>Имитация специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.</p>

**Тематическое планирование предмета
« Физическая культура »**

5 класс

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний	<p>Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания организма . Защитные свойства организма и профилактика средствами физкультуры. Режим дня и личная гигиена</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	3
Гимнастика	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Висы.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д)..</p> <p>.Строевые упражнения</p> <p>Комбинация упражнений в висах</p> <p>Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах</p> <p>Опорный прыжок ноги врозь на технику</p> <p>Акробатика. Кувырок вперед</p> <p>Комбинация из акробатических упражнений</p>	8
Баскетбол	<p>Инструктаж по ТБ. .Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Ведение мяча на месте</p> <p>Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах</p> <p>Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.</p> <p>Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом</p> <p>Остановка прыжком</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении шагом</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости.</p> <p>Бросок двумя руками снизу в движении.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиции игроков</p> <p>Бросок снизу в движении</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча на месте.</p> <p>Нападение быстрым прорывом</p> <p>Бросок одной рукой от плеча в движении.</p> <p>Взаимодействия двух игроков</p> <p>Взаимодействия двух игроков через заслон</p> <p>Игра в мини-баскетбол</p>	12
Волейбол	<p>. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху вперед</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед</p> <p>Встречные эстафеты</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед</p> <p>Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.</p>	8

	Передача мяча сверху. Игра в мини-волейбол	
Лёгкая атлетика	Техника выполнения беговых упражнений. ОРУ Высокий старт с последующим ускорением Равномерный бег (1000м). Спринтерский бег. Эстафетный бег Бег на результат (60 м). Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Бег 1000 м на результат Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Бег на результат (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние Эстафеты по кругу	19
Футбол, Мини футбол	Стойка игрока. Передвижение. Инструктаж по ТБ. Удары по мячу. Остановки мяча Удары по мячу. Остановки мяча . Основные правила игры Ведение мяча по прямой с изменением направления движения Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой	6
Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двушажный ход/ Эстафеты Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении Отталкивание ногой в попеременном двушажном ходе Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо. Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска Дистанция 1 км на результат.	11
Плавание	Упражнения по освоению технических действий в воде: задержка дыхания , упражнения на всплывание Освоение техники умений плавать. Имитационные упражнения Технические действия в воде.	3
	Всего	70
Дополнительный материал как вариативная часть		35

6 класс

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний	Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания организма . Защитные свойства организма и профилактика средствами физкультуры. Режим дня и личная гигиена Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	3
Гимнастика	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	8

	<p>Подъем переворотом в упор Вис лежа. Вис присев (д.) Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Строевые упражнения Комбинация из упражнений в висе. Оценка техники выполнения подтягивания в висе. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Танцевальные упражнения. Развитие силовых способностей Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Лазание по канату в два приема</p>	
Баскетбол	<p>Стойки и передвижения игрока Ведение мяча в средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении Остановка двумя шагами. Ведение мяча в высокой стойке Передача мяча одной рукой от плеча на месте Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча Двусторонняя игра (2х2, 3х3). Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.</p>	12
Волейбол	<p>. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам</p>	8
Лёгкая атлетика	<p>Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции Высокий старт (15-30м). Финиширование. Старты из различных положений Тестирование бега на 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление Метание теннисного мяча на дальность Метание теннисного мяча на дальность Прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега. Бег на средние дистанции Тестирование бега на 1000м. Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Старты из различных положений Высокий старт (15-30 м). Финиширование Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты Техника метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения</p>	19
Футбол, Мини футбол	<p>Стойки и передвижения в футболе. Удары. Удары по катящемуся мячу. Удары по мячу. Удар внутренней частью подъема. Удары по воротам указанными способами на точность. Игра вратаря Удары по воротам на точность Техника перемещений и владения мячом.</p>	6
Лыжная подготовка	<p>Одновременный бес шажный ход. ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двушажный ход. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход Попеременный двушажный ход</p>	11

	<p>Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне Спуски и подъемы. Подъем в гору скользящим шагом Торможение и поворот упором. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 – 3,5 км</p>	
Плавание	<p>Освоение техники плавания. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию Название упражнений и основные признаки техники плавания Освоение техники плавания: брасс Специальные плавательные упражнения.</p>	3
	Всего	70
Дополнительный материал как вариативная часть		35

7 класс

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний	<p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действиям их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влиянию этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</p>	3
Гимнастика	<p>Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Выполнение команд. Упражнения на гимнастической скамейке. Опорные прыжки способом «Согнув ноги» м., способом «ноги врозь» д. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. Совершенствование преодоления полосы препятствий.</p>	8
Баскетбол	<p>Инструктаж по ТБ. Передвижения игрока. Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Игра по правилам.</p>	12
Волейбол	<p>Инструктаж по ТБ. Стойки передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игровые задания на укороченной площадке. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	8
Лёгкая атлетика	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Бег по дистанции 50-60 м. Кроссовая подготовка 15-17мин. Правила соревнований. Метание малого мяча. Прыжки в длину на результат. Развитие силовых качеств. Метание мяча (150 гр.) с 3-5 шагов на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований по метанию. Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание»</p>	19
Футбол, Мини футбол	<p>Инструктаж по ТБ. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); Взаимодействия игроков в нападении.</p>	6

	Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание	
Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного в 6 классе. Переход обучения от попеременного двух шажного хода к одновременным ходам. Преодоление мелких неровностей поверхности (уступа, выступа). Совершенствование подъемов спусков. Подвижные игры. Поворот упором двумя лыжами. Контроль техники спусков. Прохождение дистанции 3 - 4 км.	11
Плавание	Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием	3
	Всего	70
Дополнительный материал как вариативная часть		35

8 класс

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний	<i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действиям их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влиянию этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</i>	3
Гимнастика	<i>Инструктаж по ТБ. Повороты направо, налево в движении. . Подъем переворотом в упор толчком двумя руками Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Акробатика. Стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор на одном колене. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом Выполнение на оценку акробатических элементов</i>	8
Баскетбол	<i>Инструктаж по ТБ.. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте Бросок двумя руками от головы с места Передачи мяча двумя руками от груди на месте Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Учебная игра. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением Техника броска одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением</i>	12
Волейбол	<i>. ТБ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача, прием подачи Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения Нападающий удар после передачи</i>	8
Лёгкая атлетика	<i>Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. История олимпийских игр. Инструктаж по ТБ</i>	19

	<p><i>Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Бег на результат (60м). Прыжок в длину способом «согнув ноги» Метание мяча (750 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов Прыжок в длину на результат. Бег на средние дистанции Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег Бег на результат (60м) Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.</i></p>	
<p>Футбол, Мини футбол</p>	<p><i>Техника передвижений. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра вратаря. Техника безопасности при игре в футбол. Игра в футбол. Удар серединой лба на месте (по летящему мячу). История развития футбола. Удары носком. Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Игра в футбол. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча. Ведение мяча в различных направлениях Жонглирование мячом серединой лба. Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. Игра в футбол Перемещения и владения мячом Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации двух игроков Передачи и перемещения Комбинации из освоенных элементов: передачи и перемещения в игровых ситуациях. Игра в мини-футбол.</i></p>	6
<p>Лыжная подготовка</p>	<p><i>Одновременный одношажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Основы закаливания организма. Попеременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов .Подготовка к сдаче ГТО Спуски и подъемы Поворот «плугом» Подъема «елочкой» Спуски в средней стойке Прохождение дистанции 3 км. Прохождение дистанции 2 –3 км Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Подъемы, спуски. Лыжные гонки до 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 – 2км.</i></p>	11
<p>Плавание</p>	<p><i>Освоение техники плавания. История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием Ныряние за тонущим Теория .Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим</i></p>	3
	<i>Всего</i>	70
<p>Дополнительный материал как вариативная часть</p>		35

9 класс

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлению действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по заказу, объяснению и описанию. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Пользование баней.	3
Гимнастика	Совершенствование строевых команд, четкое выполнение строевых приемов. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Выполнять нормативы ФП (физической подготовкой). Совершенствование техники опорных прыжков, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	8
Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в сопротивлении. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.	12
Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. Передача мяча сверху в тройках двумя руками в прыжке через сетку. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Игра в нападение через 4-ю зону. Игра по правилам.	8
Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт до 30 м. Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег по дистанции 70-80 м. Кроссовая подготовка – бег в равномерном темпе 15-18 мин. Бег на рез-тат 3000м.м и 2000м.д. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин). Бег 2000м.- м. и 1500м.-д. Метание малого мяча. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Уметь прыгать в длину с разбега. Развитие силовых качеств. Метание мяча в коридоре 10 м. с разбега. Правила соревнований по метанию. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Переход планки.	17
Футбол, Мини футбол	Инструктаж по ТБ. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар по мячу головой средней и боковой частями лба на месте, в движении, Обманные движения (финты): уходом, «Ударом» ногой, «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, «Остановкой мяча» головой при расположении соперника спереди, с боку или сзади.	6

	Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку. Игра по правилам.	
Лыжная подготовка	Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повторение пройденного в 8 классе. Совершенствование известных способов передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5-6 км. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов. Переходы с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Совершенствование техники переходов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.	11
Плавание	Совершенствование физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием	3
	Всего	68
Дополнительный материал как вариативная часть		35