

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»**

**для 5 - 9 классов**

**Срок реализации: 2020-2025 уч.год**

Учитель: Халитова Олеся Юрьевна  
учитель высшей категории  
Муравкин Кирилл Олегович  
Учитель физической культуры

Уфа 2020 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе УМК под редакцией В.И. Ляха:

Физическая культура. Рабочие программы. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.:«Просвещение»,2012г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подготовке сдачи норм ГТО, бадминтон, аэробика. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

По курсу “ Физическая культура” в средней школе с 5 по 9 классы, должны быть достигнуты определенные результаты

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека

(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 5-9 класс

### Перечень, название раздела и тем курса.

Перечень спортивных разделов:

| №№ | Разделы         | Подразделы                            | Темы  |
|----|-----------------|---------------------------------------|---|
| 1. | Лёгкая атлетика | Кроссовая подготовка                  | Бег в медленном темпе до 1,5 км, бег по пересечённой местности, кросс на 300, 500 ,600, 800,1000, 2000м.                          |
|    |                 | Спринт                                | Бег на 30, 50, 60м, челночный бег.  |
|    |                 | Метание                               | Метание малого мяча в длину, метание теннисного мяча на точность.   |
|    |                 | Прыжки                                | Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту.  |
|    |                 | Специальные беговые упражнения        | Разновидности упражнения в ходьбе, в беге и прыжках.  |
|    |                 | Общие развивающие упражнения          | Упражнения на все группы мышц, с отягощением и предметами, с собственным весом.   |
| 2. | Спортивные игры | Баскетбол + подводящие подвижные игры | Техника ведения, техника ловли и передачи мяча, тактические действия в нападении и защите, 2х сторонние игры 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5. |

|    |                   |                                      |   |
|----|-------------------|--------------------------------------|---|
|    |                   | Волейбол + подводящие подвижные игры | Техника приёма, техника передачи мяча, техника нападающего удара, техника подачи, 2х сторонние игры 2 х 2, 3 х 3, 6 х 6.                            |
|    |                   | Футбол + подводящие подвижные игры   | Техника приёма, техника передачи мяча, техника ударов, тактические действия в нападении и защите, 2х сторонние игры.                                |
| 3. | Гимнастика        | Строевые упражнения                  | Виды взаимодействий обучающихся в строю (повороты на месте, в движении, перестроения).  |
|    |                   | Акробатика                           | Различные виды акробатических элементов (кувырки, перекаты, стойки и т.д.), акробатические соединения (связки), вольные упражнения на 32, 64 счета. |
|    |                   | Опорный прыжок                       | Наскоки и соскоки, прыжки на и прыжки через акробатического коня, козла.  |
|    |                   | Висы и упоры                         | Висы и упоры на гимнастических снарядах (перекладина, брусья).  |
| 4. | Лыжная подготовка | Лыжные ходы                          | Разновидности лыжных ходов.   |
|    |                   | Спуски и подъёмы                     | Виды подъёмов и спусков со склона, с торможением  |

|   |                                    |                               |   |
|---|------------------------------------|-------------------------------|---|
|   |                                    |                               | и поворотами.   |
| 5 | Подготовка к ГТО                   | ОФП, СФП.                     | Упражнения на укрепление мышц спины, живота, рук и ног., упражнения на гибкость. Различные виды бега. Метание мяча. |
| 6 | Комбинации из базовых фитнес шагов | Базовые фитнес шаги           | Ви степ, опен ап, степ тач, шоссе, мамба  |
| 7 | Бадминтон                          | В парах, командой через сетку | Приемы и подачи.  |

## 5 класс

### Лёгкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений,

дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5 классе являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

## **Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных,

(ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо учить детей, согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча), в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

## **Гимнастика**

Обучение гимнастическим упражнениям, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Начиная, с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

С учётом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

## **Лыжная подготовка**

Совершенствование поворотов, подъёмов, спусков, торможений на лыжах. Продолжение обучению передвижений на лыжах различными способами. Преодоление препятствий – произвольным способом, способом «перешагивание».

Повороты – махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад, упором.

Подъёмы – полувелочкой, ёлочкой, лесенкой.

Прикладные действия.

Передвижения с грузом на плечах по пересечённой местности, передвижение в парах, транспортировка пострадавшего, передвижение бесшажным ходом на одной лыже.

**Вариативная часть:**

**Подготовка к ГТО**

Различные виды бега, упражнения на гибкость, упражнения на укрепление мышц спины, живота, рук и ног.

**Комбинации из базовых фитнес шагов**

Разучить комбинации базовых фитнес шагов. Научить обучающихся самостоятельно придумать различные комбинации из базовых фитнес шагов.

**Бадминтон**

Уметь играть в бадминтон в парах и командой через сетку.

## 6 класс

### Лёгкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении

в 5 классе являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

## **Спортивные игры**

Продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных, (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Продолжается обучение детей, согласованию индивидуальных и простых командных технико-тактических взаимодействий (с мячом и без мяча), в нападении и в защите, с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

## **Гимнастика**

Обучение гимнастическим упражнениям. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

С учётом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Лыжная подготовка**

Обучение поворотам, подъёмам, спускам, торможениям на лыжах. Продолжение обучению передвижений на лыжах различными способами. Преодоление препятствий – произвольным способом, способом «перешагивание».

Повороты – махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад, упором.

Подъёмы – полувелочкой, ёлочкой, лесенкой.

Прикладные действия.

Передвижения с грузом на плечах по пересечённой местности, передвижение в парах, транспортировка пострадавшего, передвижение бесшажным ходом на одной лыже.

### **Вариативная часть:**

Подготовка к сдаче норм ГТО. ( ОФП, СФП ), различные виды бега, метания мяча и гранаты, различные прыжки, упражнения на укрепление мышц спины, живота, ног и рук., упражнения на развитие гибкости, упражнения на выносливость.

### **Разучивание комплекса состоящий из базовых фитнес шагов:**

Базовые фитнес шаги , разученные в младших классах научить соединять в комплексы, уметь разнообразить комбинации.

**Бадминтон:** Уметь играть в бадминтон с различными заданиями.

## **7 класс**

### **Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте

является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

### **Спортивные игры**

Продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных, (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным

играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

## **Гимнастика**

Обучение гимнастическим упражнениям, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

С учётом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Лыжная подготовка**

Изучение и совершенствование лыжных ходов. Совершенствование строевых упражнений, поворотов, подъёмов, спусков, торможений на лыжах. Продолжение обучению передвижений на лыжах различными способами. Преодоление препятствий. Прикладные действия. Передвижения с грузом на плечах по пересечённой местности, передвижение в парах, транспортировка пострадавшего, передвижение беспшажным ходом на одной лыже

### **Вариативная часть:**

Подготовка к сдаче норм ГТО. ( ОФП, СФП ), различные виды бега, метания мяча и гранаты, различные прыжки, упражнения на укрепление мышц спины, живота, ног и рук., упражнения на развитие гибкости.

### **Разучивание комплекса состоящий из базовых фитнес шагов:**

Базовые фитнес шаги, разученные в младших классах научить соединять в комплексы, уметь разнообразить комбинации, уметь самостоятельно составлять комбинации из базовых шагов.

**Бадминтон:** Уметь играть в бадминтон с различными заданиями.

## 8 класс

### **Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

### **Спортивные игры**

Продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в

начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных, (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

## **Гимнастика**

Обучение гимнастическим упражнениям, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

С учётом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

## **Лыжная подготовка**

Изучение и совершенствование лыжных ходов. Совершенствование строевых упражнений, поворотов, подъёмов, спусков, торможений на лыжах. Продолжение обучению передвижений на лыжах различными способами. Преодоление препятствий. Прикладные действия. Передвижения с грузом на плечах по пересечённой местности, передвижение в парах, транспортировка пострадавшего, передвижение бесшажным ходом на одной лыже.

### **Вариативная часть:**

#### **Подготовка к ГТО:**

Разновидности бега и прыжков, различные упражнения на гибкость, на укрепление мышц туловища.

#### **Комплексы фитнес разминки:**

Сочетание базовых фитнес шагов с упражнениями на укрепление мышц туловища.

#### **Основы бодибилдинга и фитнес аэробики:**

Ознакомить с упражнениями для укрепления туловища с отягощениями и с собственным весом.

## **9 класс**

### **Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы средней школы, продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного

выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

### **Спортивные игры**

Продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных, (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание,

память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

## **Гимнастика**

Обучение гимнастическим упражнениям, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

С учётом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Лыжная подготовка**

Изучение и совершенствование лыжных ходов. Совершенствование строевых упражнений, поворотов, подъёмов, спусков, торможений на лыжах. Продолжение обучению передвижений на лыжах различными способами. Преодоление препятствий. Прикладные действия. Передвижения с грузом на плечах по пересечённой местности, передвижение в парах, транспортировка пострадавшего, передвижение беспшажным ходом на одной лыже.

### **Вариативная часть:**

#### **Подготовка к ГТО:**

Разновидности бега и прыжков, различные упражнения на гибкость, на укрепление мышц туловища, упражнения на выносливость.

#### **Комплексы фитнес разминки:**

Сочетание базовых фитнес шагов с упражнениями на укрепление мышц туловища.

#### **Основы бодибилдинга и фитнес аэробики:**

Ознакомить с упражнениями для укрепления туловища с отягощениями и с собственным весом.

**Необходимое количество часов для изучения раздела.**

| №<br>п/п                  | Разделы программы                   | Количество часов |         |         |         |         |
|---------------------------|-------------------------------------|------------------|---------|---------|---------|---------|
|                           |                                     | 5 класс          | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| 1                         | Базовая часть                       | 56               | 56      | 56      | 56      | 56      |
| 1.1                       | Основы знаний и физической культуре | В процессе урока |         |         |         |         |
| 1.2                       | Легкая атлетика                     | 17               | 17      | 17      | 17      | 17      |
| 1.3                       | Гимнастика с основами акробатики    | 16               | 16      | 16      | 16      | 16      |
| 1.4                       | Спортивные игры                     | 20               | 20      | 20      | 20      | 18      |
| 1.5                       | Лыжная подготовка                   | 17               | 17      | 17      | 17      | 17      |
| 2                         | Вариативная часть                   | 14               | 14      | 14      | 14      | 12      |
| Количество учебных недель |                                     | 35               | 35      | 35      | 35      | 34      |
| Итого                     |                                     | 70               | 70      | 70      | 70      | 68      |