**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы: В.И. Лях «Физическая культура 5–9 классы» (М.: Просвещение, 2012 г.), и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Тематическое планирование программы состоит из двух частей (5-7 и 8-9 классы) и соответствует структуре учебников под редакцией Виленского М.Я., Туревского И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2013. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. Физическая культура 8-9 классы В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016. При составлении программы учтены федеральные, региональные нормативные документы и документы ОУ.

 Федеральный уровень:

- Федеральный закон от29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993);

- Письмо Минобрнауки РФ от 24.11.2011 N МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием» (вместе с «Рекомендациями по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся»);

 Региональный уровень:

- Приказ департамента образования культуры и молодежной политики Белгородской области от 23 апреля 2012 года №1381 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих основные образовательные программы начального и основного общего образования в рамках реализации ФГОС второго поколения).

- Инструктивно-методическое письмо «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2015-2016 учебном году».

Уровень ОУ:

- Положение о рабочей программе образовательного учреждения.

**Место учебного курса в базисном учебном плане.**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в основной школе в объеме 350 часов на пять лет обучения, из расчета 2 ч в неделю с V по IX классы. Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения). Конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на 34 учебные недели (70ч.), из расчёта двух часов в неделю).

Имея хорошую материально – техническую базу: три спортивных зала, два хореографических зала, гимнастический городок, стадион, открытые спортивные площадки для игры в русскую лапту, баскетбол, волейбол, мини – футбол, программа по физической культуре реализуется в полном объёме.

С обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в школе, во внеурочное время, организованы занятия. На занятиях учитываются противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учётом специфики заболеваний и ориентируют на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение уровня физической подготовленности.

**2. Планируемые результатыосвоения учебного курса**

**Выпускник научится:**

Знания о физической культуре

* 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;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* 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);
* 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 прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

**3. Содержание курса**

**5 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Познай себя. Росто-весовые показатели.

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для укрепления мышц стопы. Гимнастика для глаз. Физическое самовоспитание

Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни.Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика. Влияние утренней гимнастики на работоспособность человека. Адаптивная физическая культура. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

**Двигательные умения и навыки**

Оздоровительные формы занятий. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

**Гимнастика с основами акробатики.**Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки)

**Легкая атлетика.**Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега, овладение техникой длительного бега. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину, овладение техникой прыжка в высоту. Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Игра по правилам. **Волейбол.** Игра по правилам. **Футбол**. Игра по правилам.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

**Лыжная гонка.** История лыжного спорта. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3км.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированныеупражнения.

**Гимнастика с основами акробатики.**Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.**Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие прыгучести, координации движений.

**Содержание курса**

**6 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура человека.** Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.

Здоровье и здоровый образ жизни.Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика. Влияние утренней гимнастики на работоспособность человека. Адаптивная физическая культура. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

 **Двигательные умения и навыки**

**Гимнастика с основами акробатики.**Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки: опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки); Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега, овладение техникой длительного бега. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину, овладение техникой прыжка в высоту. Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.

**Спортивные игры. Баскетбол.** История баскетбола. Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол.Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости. Техника броска мяча в корзину двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли). Комбинации из освоенных элементов: ловли, передачи, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра по упрощённым правилам.

**Волейбол.** История волейбола.Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. Техника приёма и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов приём, передача, удар. Игра по упрощённым правилам.

**Лыжная гонка.**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированныеупражнения.

**Гимнастика с основами акробатики.**Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.**Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие прыгучести, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Развитие двигательных способностей**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

**Содержание курса**

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Выдающиеся достижения отечественных спортсменов, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура человека.** Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.

Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни.Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика. Влияние утренней гимнастики на работоспособность человека. Адаптивная физическая культура. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

**Двигательные умения и навыки**

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения с прикладной направленностью. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000м; девочки – 1500м.) Техника эстафетного бега.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени;

**Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол.

**Волейбол.** Совершенствование техники нижней боковой подачи.Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи. Технико-тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Игра по правилам.

**Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 4км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированныеупражнения.

**Гимнастика с основами акробатики.**Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.**Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие прыгучести, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости

**Развитие двигательных способностей**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

**Содержание курса**

**8 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.Летние и зимние Олимпийские игры.

**Физическое развитие человека.**Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

**Совершенствование физических способностей.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Основные правила их совершенствования.

**Адаптивная физическая культура.** Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармонического физического совершенствования.

**Базовые виды спорта**

**Гимнастика с основами акробатики.**Акробатические упражнения: и комбинации. Опорные прыжки: Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Техника гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения на параллельных брусьях (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперника: подстраховка. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Технические действия. Технико-тактические действия в защите. Игра по правилам. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.

**Футбол.** Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Игра по правилам.

**Лыжные гонки.**

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»

**Элементы единоборств.**

Овладение техникой приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища, Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированныеупражнения.

**Гимнастика с основами акробатики.**Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.**Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие прыгучести, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Содержание курса**

**9 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Базовые виды спорта**

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения: и комбинации. Упражнения и комбинации на бревне (девушки). Упражнения и комбинации на перекладине (юноши). Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысотных брусьях (девушки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперника: подстраховка. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Технические действия. Технико-тактические действия в защите. Игра по правилам. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.

**Футбол.** Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Игра по правилам.

**Лыжные гонки.**

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

**Элементы единоборств.**

Овладение техникой приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища, Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

Знания. Виды единоборств. Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Гимнастика с основами акробатики.**Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.**Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие прыгучести, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**4. Тематическое планирование**

Распределение учебного времениреализации программного материала
по физической культуре (5–9 классы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 54 | 54 | 56 | 58 | 58 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1.6 | Элементы единоборств | - | - | 4 | 6 | 6 |
| 2 | **Вариативная часть** | 14 | 14 | 12 | 10 | 10 |
| 2.1 | спортивные игры (волейбол, футбол) | 14 | 14 | 12 | 10 | 10 |
|  | Итого | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |