

Приложение № 31  
к основной образовательной программе  
основного общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для 5-9 классов**

2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	5
II. Содержание учебного предмета.....	10
III. Тематическое планирование.....	16

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей № 182».

Изучение физической культуры на базовом уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

Программа направлена на реализацию средствами предмета «Физическая культура» основных задач образовательной области «Физическая культура»:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 был введён третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура». В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических

качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В соответствии с Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и **внеурочной форме**) в неделю, предусмотренных в объеме **общей недельной нагрузки**.

Двигательная активность обучающихся **помимо уроков физической культуры** в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет:

- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

В соответствии с вышеизложенным на изучение физической культуры в основной школе выделяется 348 ч. из расчета 2 ч в неделю. В 9 классе — 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели), во 5 – 8 классах – по 70 ч (2 ч в неделю, 35 учебные недели в каждом классе).

Третий час физических занятий проводится за счет внеурочной деятельности.

В течение учебного процесса идет подготовка к ГТО (На основании приказа Управления образования ИКМО г. Казани от 10.09.2015г. №706 «Об апробации и внедрении ГТО в общеобразовательных учреждениях г. Казани» в общеобразовательных учреждениях идет подготовка к нормам ГТО).

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

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 основными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение основными предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных

действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство

соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного

отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

## II. Содержание учебного предмета

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

**Легкая атлетика.** История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта, спринтерский и эстафетный бег. Длительный бег. Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с разбега способом «ножницы», прыжок в высоту способом. Метание малого мяча (совершенствование техники, специальные упражнения метателей, метание с разбега на дальность).

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), прикладная гимнастика, упражнения в висе и упорах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Спортивные игры. Баскетбол.** История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения. Бросок мяча

одной рукой от головы в прыжке, бросок двумя руками от головы, штрафной бросок. Техничко-тактические действия в нападении (действие трёх нападающих против двух защитников) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам. Развитие двигательных способностей.

**Волейбол.** История вида, правила соревнований, техника безопасности.

Передачи мяча, передачи в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, приём мяча, отражённого сеткой, прямой нападающий удар. Подачи мяча. Нападающий удар. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Гандбол (ручной мяч).** История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения. Правила соревнований. Перемещение игроков, ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, комбинации в нападении и в защите.

**Футбол.** История вида, правила соревнований, техника безопасности. Передачи мяча, жонглирование мяча, остановка мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведения мяча. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии), комбинации из освоенных элементов техники. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Значение вида спорта, правила соревнований, техника безопасности, предупреждение травм и обморожений, овладение двигательными действиями, развитие двигательных способностей, закрепление и совершенствование техники лыжных ходов (одновременных ходов, попеременных ходов, бесшажных ходов, конькового хода), техники спусков, подъемов, поворотов и торможений. Обучение, закрепление

попеременного четырёхшажного хода, переходы с одного хода на другой. Развитие выносливости, скоростной выносливости, соревнования по лыжным гонкам.

**Спортивные единоборства (национальная борьба).** Выполнение стойки, перемещения в стойке, захватов, освобождения от захватов, приемов самообороны и защиты, страховки и само страховки, правила соревнований и судейства.

**Плавание.** Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьника интерес и мотивацию к систематическим занятиям плаванием. Теория: история развития плавания, правила соревнований, влияние плавания на физические качества, роль плавания в повседневной жизни. Практика: совершенствование техники плавания кроля на груди, на спине, обучение технике плавания брассом: движение ног у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем, согласованное.

**Спортивно-оздоровительный туризм.** Ознакомление с техникой безопасности во время похода, подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, при экстремальных ситуациях.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,

определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### III. Тематическое планирование

Темы, входящие в разделы программы	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы
<b>5 – 9класс</b>	
<b>Что надо знать</b>	
<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт.            Современные Олимпийские игры.            Что такое физическая культура.            Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка): сердце и кровеносные сосуды; органы чувств; личная гигиена; закаливание; мозг и нервная система; органы дыхания; органы пищеварения; пища и питательные вещества; вода и питьевой режим; тренировка ума и характера; спортивная одежда и обувь; самоконтроль; первая помощь при травмах.</p>	
<b>Что надо уметь</b>	
<b>5 класс – 70 часов</b>	
<p><b>Лёгкая атлетика.</b>            -История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.            -Спортивная ходьба.                -Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании.            -Бег на дистанции: 60 м с низкого старта, спринтерский и эстафетный бег.            -Длительный бег.            -Кроссовый бег.            -Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»,</p>	20

<p>прыжок в длину с разбега способом «ножницы», прыжок в высоту способом.</p> <p>-Метание малого мяча (совершенствование техники, специальные упражнения метателей, метание с разбега на дальность).</p> <p>-Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Прикладная гимнастика, упражнения в висе и упорах.</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>	10
<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, бросок двумя руками от головы, штрафной бросок.</p>	17

Технико-тактические действия в нападении (действие трёх нападающих против двух защитников) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

Игра в баскетбол по правилам. Развитие двигательных способностей.

**Волейбол.** История вида, правила соревнований, техника безопасности.

Передачи мяча, передачи в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, приём мяча, отражённого сеткой, прямой нападающий удар.

Подачи мяча. Нападающий удар.

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи).

Игра в волейбол по правилам.

**Гандбол (ручной мяч).** История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.

Правила соревнований.

Перемещение игроков, ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, комбинации в нападении и в защите.

**Футбол.** История вида, правила соревнований, техника безопасности.

Передачи мяча, жонглирование мяча, остановка мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведения мяча.

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче

<p>углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии), комбинации из освоенных элементов техники.</p> <p>Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p>	
<p><b>Плавание</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьника интерес и мотивацию к систематическим занятиям плаванием.</p> <p>Теория: история развития плавания, правила соревнований, влияние плавания на физические качества, роль плавания в повседневной жизни.</p> <p>Практика: совершенствование техники плавания кроля на груди, на спине, обучение технике плавания брассом: движение ног у бортика, с помощью партнёра, после скольжения.</p> <p>Движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем, согласованное.</p>	7
<p><b>Лыжные гонки.</b></p> <p>Значение вида спорта, правила соревнований, техника безопасности, предупреждение травм и обморожений, овладение двигательными действиями, развитие двигательных способностей, закрепление и совершенствование техники лыжных ходов (одновременных ходов, попеременных ходов, бесшажных ходов, конькового хода), техники спусков, подъемов,</p>	12

<p>поворотов и торможений.</p> <p>Обучение, закрепление попеременного четырёхшажного хода, переходы с одного хода на другой.</p> <p>Развитие выносливости, скоростной выносливости, соревнования по лыжным гонкам.</p>	
<p><b>Спортивные единоборства (национальная борьба).</b></p> <p>Выполнение стойки, перемещения в стойке, захватов, освобождения от захватов, приемов самообороны и защиты, страховки и само страховки, правила соревнований и судейства.</p>	2
<p><b>Спортивно-оздоровительный туризм</b></p> <p>Ознакомление с техникой безопасности во время похода, подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, при экстремальных ситуациях.</p>	2
<p><b>Твои физические способности</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>	В течение учебного года
<p><b>Твой спортивный уголок</b></p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>	В течение учебного года
<b>6 класс – 70 часов</b>	
<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>-История вида, правила соревнований, техника</p>	20

<p>безопасности на уроке при выполнении упражнения.</p> <p>-Спортивная ходьба.</p> <p>-Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании.</p> <p>-Бег на дистанции: 60 м с низкого старта, спринтерский и эстафетный бег.</p> <p>-Длительный бег.</p> <p>-Кроссовый бег.</p> <p>-Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с разбега способом «ножницы», прыжок в высоту способом.</p> <p>-Метание малого мяча (совершенствование техники, специальные упражнения метателей, метание с разбега на дальность).</p> <p>-Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),</p>	<p>10</p>

<p>Прикладная гимнастика, упражнения в висе и упорах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>	
<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, бросок двумя руками от головы, штрафной бросок.</p> <p>Технико-тактические действия в нападении (действие трёх нападающих против двух защитников) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).</p> <p>Игра в баскетбол по правилам. Развитие двигательных способностей.</p> <p><b>Волейбол.</b> История вида, правила соревнований, техника безопасности.</p> <p>Передачи мяча, передачи в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, приём мяча, отражённого сеткой, прямой нападающий удар.</p> <p>Подачи мяча. Нападающий удар.</p> <p>Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи).</p> <p>Игра в волейбол по правилам.</p> <p><b>Гандбол (ручной мяч).</b> История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.</p> <p>Правила соревнований.</p>	<p>17</p>

<p>Перемещение игроков, ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, комбинации в нападении и в защите.</p> <p><b>Футбол.</b> История вида, правила соревнований, техника безопасности.</p> <p>Передачи мяча, жонглирование мяча, остановка мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведения мяча.</p> <p>Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии), комбинации из освоенных элементов техники.</p> <p>Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p>	
<p><b>Плавание</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьника интерес и мотивацию к систематическим занятиям плаванием.</p> <p>Теория: история развития плавания, правила соревнований, влияние плавания на физические качества, роль плавания в повседневной жизни.</p> <p>Практика: совершенствование техники плавания кроля на груди, на спине, обучение технике плавания брассом: движение ног у бортика, с помощью партнёра, после скольжения.</p> <p>Движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем, согласованное.</p>	7

<p><b>Лыжные гонки.</b></p> <p>Значение вида спорта, правила соревнований, техника безопасности, предупреждение травм и обморожений, овладение двигательными действиями, развитие двигательных способностей, закрепление и совершенствование техники лыжных ходов (одновременных ходов, попеременных ходов, бесшажных ходов, конькового хода), техники спусков, подъемов, поворотов и торможений.</p> <p>Обучение, закрепление попеременного четырёхшажного хода, переходы с одного хода на другой.</p> <p>Развитие выносливости, скоростной выносливости, соревнования по лыжным гонкам.</p>	12
<p><b>Спортивные единоборства (национальная борьба).</b></p> <p>Выполнение стойки, перемещения в стойке, захватов, освобождения от захватов, приемов самообороны и защиты, страховки и само страховки, правила соревнований и судейства.</p>	2
<p><b>Спортивно-оздоровительный туризм</b></p> <p>Ознакомление с техникой безопасности во время похода, подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, при экстремальных ситуациях.</p>	2
<p><b>Твои физические способности</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических</p>	В течение учебного года

нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости	
<b>Твой спортивный уголок</b> Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости	В течение учебного года
<b>7 класс – 70 часов</b>	
<b>Лёгкая атлетика.</b> -История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения. -Спортивная ходьба. -Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. -Бег на дистанции: 60 м с низкого старта, спринтерский и эстафетный бег. -Длительный бег. -Кроссовый бег. -Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с разбега способом «ножницы», прыжок в высоту способом. -Метание малого мяча (совершенствование техники, специальные упражнения метателей, метание с разбега на дальность). -Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки. Самостоятельные занятия.	20
<b>Гимнастика с основами акробатики</b> Названия снарядов и гимнастических элементов, правила	10

<p>безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Прикладная гимнастика, упражнения в висе и упорах.</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>	
<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, бросок двумя руками от головы, штрафной бросок.</p> <p>Технико-тактические действия в нападении (действие трёх нападающих против двух защитников) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).</p> <p>Игра в баскетбол по правилам. Развитие двигательных способностей.</p> <p><b>Волейбол.</b> История вида, правила соревнований, техника безопасности.</p> <p>Передачи мяча, передачи в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, приём мяча, отражённого сеткой, прямой нападающий удар.</p> <p>Подачи мяча. Нападающий удар.</p> <p>Технико-тактические командные действия</p>	<p>17</p>

(взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи).

Игра в волейбол по правилам.

**Гандбол (ручной мяч).** История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.

Правила соревнований.

Перемещение игроков, ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, комбинации в нападении и в защите.

**Футбол.** История вида, правила соревнований, техника безопасности.

Передачи мяча, жонглирование мяча, остановка мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведения мяча.

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии), комбинации из освоенных элементов техники.

Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### **Плавание**

Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьника интерес и мотивацию к систематическим занятиям плаванием.

7

<p>Теория: история развития плавания, правила соревнований, влияние плавания на физические качества, роль плавания в повседневной жизни.</p> <p>Практика: совершенствование техники плавания кроля на груди, на спине, обучение технике плавания брассом: движение ног у бортика, с помощью партнёра, после скольжения.</p> <p>Движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем, согласованное.</p>	
<p><b>Лыжные гонки.</b></p> <p>Значение вида спорта, правила соревнований, техника безопасности, предупреждение травм и обморожений, овладение двигательными действиями, развитие двигательных способностей, закрепление и совершенствование техники лыжных ходов (одновременных ходов, попеременных ходов, бесшажных ходов, конькового хода), техники спусков, подъемов, поворотов и торможений.</p> <p>Обучение, закрепление попеременного четырёхшажного хода, переходы с одного хода на другой.</p> <p>Развитие выносливости, скоростной выносливости, соревнования по лыжным гонкам.</p>	12
<p><b>Спортивные единоборства (национальная борьба).</b></p> <p>Выполнение стойки, перемещения в стойке, захватов, освобождения от захватов, приемов самообороны и защиты, страховки и само страховки, правила соревнований и судейства.</p>	2
<p><b>Спортивно-оздоровительный туризм</b></p> <p>Ознакомление с техникой безопасности во время</p>	2

<p>похода, подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, при экстремальных ситуациях.</p>	
<p><b>Твои физические способности</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>	<p>В течение учебного года</p>
<p><b>Твой спортивный уголок</b></p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>	<p>В течение учебного года</p>
<p><b>8 класс – 70 часов</b></p>	
<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.</li> <li>-Спортивная ходьба.</li> <li>-Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании.</li> <li>-Бег на дистанции: 60 м с низкого старта, спринтерский и эстафетный бег.</li> <li>-Длительный бег.</li> <li>-Кроссовый бег.</li> <li>-Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с разбега способом «ножницы», прыжок в высоту способом.</li> <li>-Метание малого мяча (совершенствование техники,</li> </ul>	<p>20</p>

<p>специальные упражнения метателей, метание с разбега на дальность).</p> <p>-Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Прикладная гимнастика, упражнения в висе и упорах.</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>	10
<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, бросок двумя руками от головы, штрафной бросок.</p> <p>Технико-тактические действия в нападении (действие трёх нападающих против двух защитников) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).</p>	17

Игра в баскетбол по правилам. Развитие двигательных способностей.

**Волейбол.** История вида, правила соревнований, техника безопасности.

Передачи мяча, передачи в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, приём мяча, отражённого сеткой, прямой нападающий удар.

Подачи мяча. Нападающий удар.

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи).

Игра в волейбол по правилам.

**Гандбол (ручной мяч).** История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.

Правила соревнований.

Перемещение игроков, ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, комбинации в нападении и в защите.

**Футбол.** История вида, правила соревнований, техника безопасности.

Передачи мяча, жонглирование мяча, остановка мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведения мяча.

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии), комбинации из освоенных элементов техники.

<p>Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p>	
<p><b>Плавание</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьника интерес и мотивацию к систематическим занятиям плаванием.</p> <p>Теория: история развития плавания, правила соревнований, влияние плавания на физические качества, роль плавания в повседневной жизни.</p> <p>Практика: совершенствование техники плавания кроля на груди, на спине, обучение технике плавания брассом: движение ног у бортика, с помощью партнёра, после скольжения.</p> <p>Движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем, согласованное.</p>	7
<p><b>Лыжные гонки.</b></p> <p>Значение вида спорта, правила соревнований, техника безопасности, предупреждение травм и обморожений, овладение двигательными действиями, развитие двигательных способностей, закрепление и совершенствование техники лыжных ходов (одновременных ходов, попеременных ходов, бесшажных ходов, конькового хода), техники спусков, подъемов, поворотов и торможений.</p> <p>Обучение, закрепление попеременного четырёхшажного хода, переходы с одного хода на другой.</p>	12

Развитие выносливости, скоростной выносливости, соревнования по лыжным гонкам.	
<b>Спортивные единоборства (национальная борьба).</b> Выполнение стойки, перемещения в стойке, захватов, освобождения от захватов, приемов самообороны и защиты, страховки и само страховки, правила соревнований и судейства.	2
<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b> Ознакомление с техникой безопасности во время похода, подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, при экстремальных ситуациях.	2
<b>Твои физические способности</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости	В течение учебного года
<b>Твой спортивный уголок</b> Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости	В течение учебного года
<b>9 класс – 68 часов</b>	
<b>Лёгкая атлетика.</b> -История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения. -Спортивная ходьба. -Совершенствование техники ранее разученных	19

<p>упражнений в прыжках, беге и метании.</p> <p>-Бег на дистанции: 60 м с низкого старта, спринтерский и эстафетный бег.</p> <p>-Длительный бег.</p> <p>-Кроссовый бег.</p> <p>-Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с разбега способом «ножницы», прыжок в высоту способом.</p> <p>-Метание малого мяча (совершенствование техники, специальные упражнения метателей, метание с разбега на дальность).</p> <p>-Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Прикладная гимнастика, упражнения в висе и упорах.</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>	<p>10</p>

## **Спортивные игры**

17

**Баскетбол.** История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, бросок двумя руками от головы, штрафной бросок.

Технико-тактические действия в нападении (действие трёх нападающих против двух защитников) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

Игра в баскетбол по правилам. Развитие двигательных способностей.

**Волейбол.** История вида, правила соревнований, техника безопасности.

Передачи мяча, передачи в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, приём мяча, отражённого сеткой, прямой нападающий удар.

Подачи мяча. Нападающий удар.

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи).

Игра в волейбол по правилам.

**Гандбол (ручной мяч).** История вида, правила соревнований, техника безопасности на уроке при выполнении упражнения.

Правила соревнований.

Перемещение игроков, ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, комбинации в нападении и в защите.

**Футбол.** История вида, правила соревнований,

<p>техника безопасности.</p> <p>Передачи мяча, жонглирование мяча, остановка мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведения мяча.</p> <p>Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии), комбинации из освоенных элементов техники.</p> <p>Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p>	
<p><b>Плавание</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьника интерес и мотивацию к систематическим занятиям плаванием.</p> <p>Теория: история развития плавания, правила соревнований, влияние плавания на физические качества, роль плавания в повседневной жизни.</p> <p>Практика: совершенствование техники плавания кроля на груди, на спине, обучение технике плавания брассом: движение ног у бортика, с помощью партнёра, после скольжения.</p> <p>Движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем, согласованное.</p>	7
<p><b>Лыжные гонки.</b></p> <p>Значение вида спорта, правила соревнований, техника</p>	11

<p>безопасности, предупреждение травм и обморожений, овладение двигательными действиями, развитие двигательных способностей, закрепление и совершенствование техники лыжных ходов (одновременных ходов, попеременных ходов, бесшажных ходов, конькового хода), техники спусков, подъемов, поворотов и торможений.</p> <p>Обучение, закрепление попеременного четырёхшажного хода, переходы с одного хода на другой.</p> <p>Развитие выносливости, скоростной выносливости, соревнования по лыжным гонкам.</p>	
<p><b>Спортивные единоборства. Татарская национальная борьба.</b></p> <p>Выполнение стойки, перемещения в стойке, захватов, освобождения от захватов, приемов самообороны и защиты, страховки и само страховки, правила соревнований и судейства.</p>	2
<p><b>Спортивно-оздоровительный туризм</b></p> <p>Ознакомление с техникой безопасности во время похода, подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, при экстремальных ситуациях.</p>	2
<p><b>Твои физические способности</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных,</p>	В течение учебного года

силовых, выносливости, гибкости	
<b>Твой спортивный уголок</b> Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости	В течение учебного года

Заместитель директора  
по содержанию образования

В.А. Долгих