





Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Разуменская средняя общеобразовательная школа № 4 «Вектор Успеха»  
Белгородского района Белгородской области»

<p>«Согласовано» Руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ  А.И.Лычев Протокол от « 31 » 08 .2021г. № 1</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Разуменская СОШ № 4 «Вектор Успеха»  Виноградова Е.В. « 31 » . 08 . 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ МОУ «Разуменская СОШ № 4 «Вектор Успеха»  Потерягина Т.А. Приказ от « 31 » . 08 . 2021 г. № 219 - 02</p> 
---	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на уровень основного общего образования

(базовый уровень)

ФГОС ООО

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов на уровень основного общего образования** разработана на основе авторской «Программы физической культуры. Физическая культура 5–9 классы» 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.

Программа рассчитана на 5 лет обучения и является программой основного общего уровня обучения.

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом МОУ «Разуменская средняя общеобразовательная школа №4 «Вектор Успеха» Белгородского района Белгородской области» и авторской программы в 5-9 классе на изучение предмета «Физическая культура» отводится 68 часов (из расчета 2 часа в неделю) в 5- 9 классе- 68 часов.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (п. 10.20) для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся, и с целью реализации авторской программы В.И. Ляха по физической культуре, третий час учебных занятий физической культурой реализуется через внеурочную деятельность «Мини-футбол», «Плавание» «Спортивный марафон», «Баскетбол», «Общая физическая подготовка», «Подготовка к сдаче комплекса ГТО».

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### Ученик 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**

Ученик 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.

Ученик 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**

Ученик 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.

Ученик 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.

## 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-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.

**Плавание.** Развитие выносливости, техники упражнений для освоения в воде «Поплавка», «Звездочки», упражнения для дыхания.

**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 3-6 м 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-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.

**Плавание.** Развитие выносливости, техники упражнений для освоения в воде, упражнения для дыхания.

**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 (летающей) 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. Техничко-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. Техничко-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-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.

**Плавание.** Развитие выносливости, техники упражнений для освоения в воде, упражнения для дыхания.

**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 (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Техничко-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. Техничко-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-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.

**Плавание.** Развитие выносливости, техники упражнений для освоения в воде, упражнения для дыхания.

**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 (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Техничко-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. Техничко-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.

**Плавание.** Развитие выносливости, техники упражнений для освоения в воде, упражнения для дыхания.

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

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

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

**Тематическое планирование, в том числе с учётом программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Тематическое планирование по физической культуре для 5-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10	10	10
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	12	12	12
4.	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
5.	Лыжная подготовка	12	12	12	10	10
6.	Элементы единоборств	-	-	4	6	6
7.	Плавание	8	8	8	8	8
8.	спортивные игры (волейбол, футбол)	10	10	8	8	8
	Итого:	68	68	68	68	68
	Всего часов в год	340 часа				