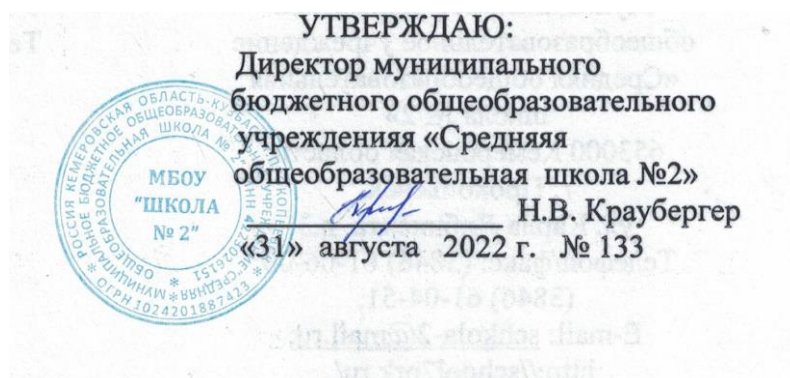


Приложение к ООП ООО  
МБОУ «Школа №2»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»  
(МБОУ «Школа №2»)



**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**(5-9 классы)**

Составители:

Плотникова Алина Вадимовна  
учитель физической культуры.  
Щёлокова Ольга Сергеевна  
учитель физической культуры

Прокопьевский ГО, 2022

## **Содержание**

|    |                                                                                              |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Планируемые результаты освоения учебного предмета                                            | 3  |
| 2. | Содержание учебного предмета                                                                 | 8  |
| 3. | Тематическое планирование с указанием количества часов,<br>отводимых на изучение каждой темы | 23 |

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

**Предметные результаты:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на

организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Раздел 1. Физическая культура как область знаний**

**7 класс**

Олимпийское движение в России (СССР): развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на олимпийских играх современности. Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **8 класс**

Физическая культура в современном обществе: физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спорт и спортивная подготовка. Адаптивная физическая культура.

### **Тема 1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

#### **7-9класс**

Техническая подготовка (техника движений и её основные показатели) - двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.

### **Тема 1.3. Физическая культура человека**

#### **7 класс**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (волевые и моральные качества и их проявление в поведении человека).

#### **8 класс**

Здоровье и здоровый образ жизни:

– коррекция осанки и телосложения. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях

– контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью (самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)).

#### **Тема 1.4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

##### **7 класс**

Организация досуга средствами физической культуры: досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

##### **8-9класс**

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития (формы планирования занятий планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки). Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания).

#### **Тема 1.5. Оценка эффективности занятий физической культурой**

##### **7 класс**

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок:

– оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (оценка техники движения, основанная на внутренних ощущениях; способом сравнения),

– причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью (оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца). Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): упражнения для определения общего состояния организма. Самонаблюдение и самоконтроль (ведение дневника самонаблюдения).

### **8 класс**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения).

## **Раздел 2. Физическое совершенствование**

### **Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

### **7 класс**

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата – упражнения для коррекции фигуры и для профилактики нарушения осанки, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости – упражнения для профилактики нарушений зрения).

### **8 класс**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером;

комплекс упражнений при избыточной массе тела. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости: гимнастика для глаз.

## **Тема 2.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

### **6-9 класс**

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. 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).

## **Тема 2.3. Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **2.3.1. Гимнастика с основами акробатики**

#### **7 класс**

ТБ при занятиях на гимнастических снарядах.

#### Организуящие команды и приемы:

совершенствование ранее пройденных строевых упражнений, построение и перестроение на месте и в движении, передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага, выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг».

#### Акробатические упражнения и комбинации:

правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.

Совершенствование ранее пройденных комбинаций; кувырок вперед в группировке в стойки на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; (мальчики).

«Мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация выполняемая на 48 счетов (мальчики, девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

– *опорные прыжки*: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (козел в ширину) высота 100-115 см (мальчики); прыжок ноги врозь; высота 105-110 см.(девочки).

– *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки)*:  
вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

– *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики)*: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера:

танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

## **8 класс**

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организуемые команды и приёмы:

Совершенствование техники ранее пройденных строевых упражнений: перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно; повороты в движении направо и налево.

### Акробатические упражнения и комбинации:

Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций:

- кувырок назад в упор стоя ноги врозь,
- кувырок вперед и назад, длинный кувырок с разбега,
- стойка на голове и руках с помощью,
- мост и поворот в упор стоя на одном колене (мальчики),
- кувырки вперед и назад (девочки),
- стойка на голове и руках, толчком одной (юноши),
- стойка на голове и руках, силой (юноши)

### Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

– *опорные прыжки:*

прыжок ноги врозь, (конь в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки;

– *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):*

танцевальные шаги (полька),

ходьба со взмахом ног и поворотами,

соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну,

поворот на носках в полуприседе.

– *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):*

совершенствование ранее разученных упражнений, вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

### Гимнастические упражнения прикладного характера:

танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика; силовые упражнения и единоборства в парах, упражнения с отягощением – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

### 2.3.2. Лёгкая атлетика

#### 7 класс

Правила техники безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе.

##### Бег (беговые упражнения):

Высокий старт; стартовый разгон от 30 до 40 м.; бег со старта в гору 20-30м;

Бег на результат 60м;

Бег в равномерном темпе мальчики 20 минут, девочки 15 минут.

Спринтерский бег.

Гладкий равномерный бег в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м., девочки – 1500 м.)

Эстафетный бег.

##### Упражнения в метании малого мяча:

Метание малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики- 16 м., девочки – 12 м.)

Метание малого мяча на дальность отскока от стены с шага и двух шагов, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м.

Метание мяча весом 150 гр.4-5 шагов.

Метание малого мяча по летящему большому мячу.

Метание малого мяча по летящему на высоте 2-3 м. большому мячу с небольшого расстояния (мальчики -12 м., девочки – 10 м.) стоя на месте.

##### Прыжки (прыжковые упражнения):

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Прыжки через препятствия; со скакалкой: отталкивание с короткого среднего и длинного разбега.

##### Упражнения прикладного характера:

всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных И. П.; варианты челночного бега, бег прыжками, семенящий бег. Прыжки с разбега через планку на взлет, тройной прыжок с места.

## **8 класс**

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.

### Бег (беговые упражнения):

Совершенствование техники спринтерского бега:

- низкий старт с последующим ускорением,
- скоростной бег по дистанции,
- финиширование в беге на короткие дистанции
- подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции:

- высокий старт с последующим стартовым ускорением,
- равномерный бег по дистанции,
- финиширование в беге на средние и длинные дистанции.

Скоростной бег до 70 м – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег на повороте дорожки;

Бег в равномерном темпе мальчики 25 минут, девочки 20 минут;

Темповый бег; специальные беговые упражнения.

Бег 100 м (к);

Бег 2500м. (мальчики), 2000м. (девочки) - подготовка к выполнению нормативов ГТО

### Упражнения в метании малого мяча:

Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.

Метание малого мяча 150гр. с места на дальность;

Метание малого мяча 150гр. с разбега в коридор 10м.– подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Метание малого мяча 150гр. по движущейся мишени с 14-16м (юноши), 12-14м. (девушки)

Прыжки (прыжковые упражнения):

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствование техники прыжка в длину:

- прыжки в длину с места толчком с 2х ног
- подготовка к выполнению нормативов ГТО;
- прыжки в длину с полного разбега;
- прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега;

Упражнения прикладного характера:

бег по слабопересеченной местности; многоскоки; смешанное передвижение; бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

**2.3.3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол.**

**Правила спортивных игр. Игры по правилам.**

**Баскетбол**

**7 класс**

Техника безопасности на уроках баскетбола.

Правила игры в баскетбол.

Ловля мяча после отскока от пола.

Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после введения.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после введения.

Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Ведение мяча с изменением направления движения.

Техника поворота на месте без мяча и с мячом.

Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Технико-тактические действия при вбрасывании мяча судьей и передаче мяча с лицевой линии.

Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.

Технико-тактические действия игроков атакующей команды.

Игра в баскетбол по правилам.

### **8 класс**

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.

Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Поворот с мячом на месте. Поворот на месте с мячом и без мяча.

Передача мяча одной рукой.

Передача мяча при встречном движении.

Вырывание и выбивание мяча у соперника.

Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения.

Передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу.

Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Передача и ловля мяча при встречном движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах и с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления соперника ведущей и не ведущей рукой.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Штрафной бросок одной рукой.

Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Перехват мяча.

Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.

Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником:  
подстраховка.

Игра в баскетбол по правилам.

## **Волейбол**

### **7 класс**

Техника безопасности на уроках волейбола.

Правила игра в волейбол.

Совершенствование техники нижней боковой передачи.

Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Верхняя передача.

Перемещения, стойки.

Прием мяча снизу. Сочетание и нижней передачи.

Стойки с последующей передачей мяча.

Прямая верхняя, прямая нижняя подача. Прием мяча после подачи.

Нападающий удар и его защита.

Защитные действия игроков при приеме подачи.

Взаимодействие игроков. Нападение и защита.

Передача мяча на нападающий удар. Двойной блок.

Подстраховка блока. Передача мяча из зоны в зону после перемещения.

Блокирование мяча в различных зонах.

Нападающий удар и его блокирование.

Тактические действия в защите.

Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.

### **8 класс**

Техника безопасности на уроках игры в волейбол.

Правила игра в волейбол. Технические действия.

Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол:

Передача мяча сверху двумя руками вперед.

Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Передача мяча сверху двумя руками назад.

Передача мяча в прыжке.

Прием мяча двумя руками снизу.

Стойки, перемещения лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорение.

Передачи мяча над собой во встречных колоннах.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

Передача мяча сверху. Прием мяча в парах на расстоянии 6 м, 9 м и более метров, без сетки.

Прием мяча после подачи (на месте, после перемещения).

Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.

Верхняя прямая подача мяча; Освоение техники нападающего удара по неподвижному мячу.

Нападающий удар и его блокирование.

Блокирование мяча в различных зонах.

Игры по упрощенным правилам волейбола; Взаимодействие игроков.

Нападение и защита.

Тактические действия игроков в передней линии.

Технико-тактические действия в защите.

Игра в волейбол по правилам.

## **Футбол**

### **7 класс**

Техника безопасности на уроках футбола.

Правила игры в футбол.

Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.

Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.

Ведение мяча по прямой, по кругу.

Ведение мяча между стоек, «восьмеркой».

Удар по мячу с разбега.

Удары по мячу на месте, в движении.

Стандартное положение «подача углового».

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча и выполнении углового удара.

Тактические действия в нападении и защите.

Остановка катящегося мяча.

Ведение мяча носком ноги.

Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам.

### **8 класс**

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.

Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол.

Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы. Удары по мячу на месте: продольные, поперечные.

Остановка летящего мяча.

Тактические действия в нападении и защите.

Угловой удар.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Технико-тактические действия в защите и нападении.

Отбор мяча у соперника: толчком плеча в плечо.

Отбор мяча у соперника: выбиванием, наложением стопы на мяч.

Взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара.

Взаимодействие игроков при пробитии штрафных ударов. Взаимодействие игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).

Игра в футбол по правилам. Судейство.

## **2.3.4. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.**

### **Подъёмы, спуски, повороты, торможения.**

#### **7 класс**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; одновременный двухшажный ход.

Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.

Торможения и повороты, спуски и подъемы на лыжах: торможение упором, техника поворота упором, поворота переступанием, подъема «лесенкой», спуска с пологого склона в основной стойке, преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.

Прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

#### **8 класс**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами: техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.

Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами.

Подъём «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Прохождение дистанции 3 км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Игры и эстафеты на лыжах.

### **Элементы единоборств**

#### **8 – 9 класс**

Техника приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами самостраховки.

Развитие координационных способностей. Подвижные игры.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

| №             | Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                                                              | Класс / количество часов |           |           |           |           |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|               |                                                                                                                                                                                                                                          | 5                        | 6         | 7         | 8         | 9         |
| <b>1.</b>     | <b>Физическая культура как область знаний</b>                                                                                                                                                                                            | В процессе уроков        |           |           |           |           |
| 1.1           | История и современное развитие физической культуры                                                                                                                                                                                       | В процессе уроков        |           |           |           |           |
| 1.2           | Современное представление о физической культуре (основные понятия)                                                                                                                                                                       | В процессе уроков        |           |           |           |           |
| 1.3           | Физическая культура человека                                                                                                                                                                                                             | В процессе уроков        |           |           |           |           |
| 1.4           | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой                                                                                                                                                                    | В процессе уроков        |           |           |           |           |
| <b>2</b>      | <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>                                                                                                                                                             | В процессе уроков        |           |           |           |           |
| 2.1           | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                                                                                                                                                                                | В процессе уроков        |           |           |           |           |
| 2.2           | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность                                                                                                                                                                                     | В процессе уроков        |           |           |           |           |
| 2.3           | Спортивно-оздоровительная деятельность:                                                                                                                                                                                                  | В процессе уроков        |           |           |           |           |
| 2.3.1         | Гимнастика с основами акробатики                                                                                                                                                                                                         | 18                       | 14        | 9         | 10        | 14        |
| 2.3.2         | Лёгкая атлетика                                                                                                                                                                                                                          | 29                       | 15        | 16        | 18        | 14        |
| 2.3.3         | Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Баскетбол</li> <li>• Волейбол</li> <li>• Футбол</li> </ul> |                          |           |           |           |           |
|               |                                                                                                                                                                                                                                          | 14                       | 10        | 13        | 9         | 9         |
|               |                                                                                                                                                                                                                                          | 12                       | 10        | 15        | 18        | 9         |
|               |                                                                                                                                                                                                                                          | 11                       | 8         | 66        | 5         | 8         |
| 2.3.4         | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.                                                                                                                                            | 19                       | 11        | 9         | 8         | 12        |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                                                                                                                          | <b>102</b>               | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>66</b> |