Светова Светлана Александровна
Подписано цифровой подписью: Светова Светлана Александровна
Дата: 2021.08.30 10:17:53 +07'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19 с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНА
на ШМО учителей
естественно – научного цикла
протокол №1 от 29.08.2018г

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ №19
от 31.08.2018г №342

Рабочая программа
по физической культуре 5-9 класс

Общее положение

Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577), с использованием примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015г №1/15).

В учебном плане в 5-9 классе на изучение учебного предмета физическая культура на уровне основного общего образования отводится 300-340 часов, по 2 часа в неделю.

Год обучения (класс)	**Количество часов за учебный год/количество часов в неделю**
Первый (5 класс)	60 – 68 часов/2 часа
Второй (6 класс)	60 – 68 часов/2 часа
Третий (7 класс)	60 – 68 часов/2 часа
Четвёртый (8 класс)	60 – 68 часов/2 часа
Пятый (9 класс)	60 – 68 часов/2 часа

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

1.1 Личностные результаты освоения учебного предмета физическая культура

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.

1.2 Метапредметные результаты освоения учебного предмета физическая культура

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.

1.3 Предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура

Первый год обучения (5 класс)

В результате первого года изучения учебного предмета физическая культура ученик научится:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

выполнять основные технические действия и приемы игры в, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

***Учащийся 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;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Второй год обучения (6 класс)

В результате второго года изучения учебного предмета «физическая культура» ученик научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

Учащийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Третий год обучения (7 класс)

В результате третьего года изучения учебного предмета «физическая культура» ученик научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Четвёртый год обучения (8 класс)

В результате четвертого года изучения учебного предмета «физическая культура» ученик научится:

- 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

Учащийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Пятый год обучения (9 класс)

В результате пятого года изучения учебного предмета «физическая культура»

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2. Содержание учебного предмета физическая культура

Первый год обучения (5 класс)

БАСКЕТБОЛ. Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180º и 360º. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя

ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления

Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания.

ВОЛЕЙБОЛ. История развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях по волейболу; Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока, Техника перемещений: приставными шагами, двойным шагом, скрестным шагом; Техника передачи мяча сверху: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах. Эстафеты с элементами волейбола.

ГИМНАСТИКА. Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.
Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд
(с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.
Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полу шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.
Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)
Упражнения у опоры: махи ногами

в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Строевые упражнения.
Повороты на месте и в движении.
Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.
Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата
Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.
Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и

внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.
Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры.
Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Физическая культура в современном обществе. Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Второй год обучения (6 класс)

БАСКЕТБОЛ. Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке.

ВОЛЕЙБОЛ. Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: скачками вперёд, по сигналу; Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения; передача и прием мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах, в стену. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стены».

ГИМНАСТИКА. Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.
Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд
(с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.
Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полу шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.
Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)
Упражнения у опоры: махи ногами

в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.
Обучение технике бега на передней части стопы.
Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.
Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.
Старт и стартовый разгон.
Бег на скорость. Финиширование.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ. Правила игры и судейства
Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.
Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Третий год обучения (7 класс)

БАСКЕТБОЛ. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Повороты в движении-сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.

Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча.

ВОЛЕЙБОЛ. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Перемещения в стойке, по сигналу. Передачи мяча в парах, прием снизу над собой и в парах. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.

ГИМНАСТИКА. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с

продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Эстафетный бег.

Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).

Барьерный бег, техника преодоления препятствия.

Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции

Бег с заданной скоростью.

Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.

Прыжки через вращающуюся скакалку.

Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Четвёртый год обучения (8 класс)

БАСКЕТБОЛ Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

ВОЛЕЙБОЛ. В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбивание мяча с продвижением. Подвижным играм с элементами волейбола.

ГИМНАСТИКА. Гимнастическая перекладина:

подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом;

юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.
Специальные беговые и прыжковые упражнения.
Упражнения для метания.
Лазание (гимнастической стенке, канату. шесту и т.п.) и перелезания различными способами.
Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.
Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.
Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Пятый год обучения (9 класс)

БАСКЕТБОЛ. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты.

ВОЛЕЙБОЛ В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подачи, нападающий удар и блокирование. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

ГИМНАСТИКА Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Персонифицированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.

Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).

Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

3.Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

№ п/п	**Наименование разделов**	**Количество часов**
Первый год обучения (5 класс)		
1.	Баскетбол	16
2.	Волейбол	14
3.	Гимнастика	14
4.	Лёгкая атлетика	24
5.	Теоретические знания	В процессе уроков
6.	ИТОГО	**60-68**
Второй год обучения (6 класс)		
1.	Баскетбол	16
2.	Волейбол	14
3.	Гимнастика	14
4.	Лёгкая атлетика	24
5.	Теоретические знания	В процессе уроков
6.	ИТОГО	**60-68**
Третий год обучения (7 класс)		
1.	Баскетбол	16
2.	Волейбол	14
3.	Гимнастика	14
4.	Лёгкая атлетика	24
5.	Теоретические знания	В процессе уроков
6.	ИТОГО	**60-68**
Четвертый год обучения (8 класс)		
1.	Баскетбол	16
2.	Волейбол	14
3.	Гимнастика	14
4.	Лёгкая атлетика	24

5.	Теоретические знания	В процессе уроков
6.	ИТОГО	**60-68**
Пятый год обучения (9 класс)		
1.	Баскетбол	16
2.	Волейбол	14
3.	Гимнастика	14
4.	Лёгкая атлетика	24
5.	Теоретические знания	В процессе уроков
6.	ИТОГО	**60-68**