

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Балабаново»

«РАССМОТРЕНО»

На педагогическом
совете школы

Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР



/Е.Н. Чукина

от «30» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МОУ СОШ №3 г.
Балабаново

/Н.О.Криволицкая

Приказ № 307
От «30» августа 2022г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 6-9 классов**

Составитель: Учитель физической культуры
Исаева Анастасия Юрьевна
Цань Евгений Алексеевич

г. Балабаново-2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 6-9 классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, планируемыми результатами основного общего образования, требованиями основной образовательной программы МОУ «СОШ № 3 г. Балабаново», обеспечена учебниками: Физическая культура: 5-7 классы: М.Я. Виленского М. Просвещение 2015г. Физическая культура учащихся 8-9 классов: Под ред. В.И.Лях– М.,2018г.

Исходными нормативными документами для составления рабочей программы учебного предмета "Физическая культура" являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г №279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт <https://minjust.consultant.ru/documents/19205>
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию)
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 N 1015 (ред. от 01.03.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Учебный план общеобразовательного учреждения (МОУ «СОШ №3г. Балабаново»)

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее «ГТО»).

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

На уроках физической культуры в 6 – 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, самбо). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В 6 - 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается в 6-9 классах из расчета 2 часа в неделю. Программа для 6-9 классов рассчитана на 486 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 6-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному

делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

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

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

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

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность

формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 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.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 *норм ГТО*, 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности, ***контроль результатов выполнения норм ГТО***;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

Выпускник получит возможность продемонстрировать:

- 1. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**
- 2. Выполнять нормы «Готов к труду и обороне»**

3. Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/ п		Физические способности	Контрольное упражнение(тес т)	Возра ст	уровень					
					мальчики			девочки		
					низк ий	средний	высок ий	низки й	средний	высокий
1		Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
				12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
				13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
				14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
				15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2		Координац- ые	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
				12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
				13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
				14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
				15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5

3		Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
				12	145	165-180	200	135	155-175	190
				13	150	170-190	205	140	160-180	200
				14	160	180-195	210	145	160-180	200
				15	175	190-205	220	155	165-185	205
4		Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
				12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
				13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
				14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
				15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5		Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
				12	2	6-8	10	5	9-11	16
				13	2	5-7	9	6	10-12	18
				14	3	7-9	11	7	12-14	20
				15	4	8-10	12	7	12-14	20
6		Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
				12	1	4-6	7			
				13	1	5-6	8			
				14	2	6-7	9			
				15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине	11				4	10-14	19	
			12				4	11-15	20	

			(девочки)	13				5	12-15	19
				14				5	13-15	17
				15				5	12-13	16

.

Содержание учебного предмета.

- **Знания о физической культуре (в процессе урока)**
- **История физической культуры.** Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- **Комплекс ГТО.**
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
- **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**
- *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.*
- *Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).*
- *Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.*
- *Организация досуга средствами физической культуры.*
- *Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.*
- *Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).*
- *Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.*
- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**
- Подготовка к занятиям физической культурой.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- **Физическое совершенствование**
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Легкая атлетика. (бкл-21ч, 7кл-21ч, 8кл-21ч, 9кл-20ч.)

Овладение техникой спринтерского бега.

6 класс. Высокий старт и низкий старт 30, 60 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3x10)

7 класс. Высокий и низкий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

8 класс. Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 70 до 80 м. Финиширование. Челночный бег. Бег на результат 30, 60 м.

9 класс. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Низкий старт. Бег на результат 30, 60 м. Челночный бег. Техника эстафетного бега.

Овладение техникой длительного бега.

6 класс. Гладкий равномерный бег до 11 мин. Бег на 1000 м.

7 класс. Гладкий равномерный бег (мальчики до 15 мин., девочки до 12 мин). Бег 1000 м.

8-9 класс. Кроссовая подготовка (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

Овладение техникой прыжка в длину.

6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8-9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

6 класс. метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м. Метание мяча на дальность.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

8-9 класс. . Метание малого мяча(150г) на результат.

Гимнастика (бкл-16ч, 7кл-16ч, 8кл-15ч, 9кл-15ч)

Освоение строевых упражнений

6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

7 класс. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

8-9 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.

6-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Упражнения в равновесии.

6-9 классы. Девочки: упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

6 классы Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

7 класс. Девочки: махом одной толчком другой, подъем переворотом в упор. Мальчики: толчком двумя подъем переворотом, махом назад соскок. Передвижения в висе. **8-9 классы.** Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем завесом вне. Девочки: вис лежа на нижней жерди; сед боком, соскок.

Освоение опорных прыжков.

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

7 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

8-9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8-9 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Самостоятельные занятия.

6-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

6-7 классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

8-9 класс. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка. (6кл-7ч, 7кл-7ч, 8кл-9ч, 9кл-9ч.)

Освоение техники лыжных ходов.

6-7 класс. Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуски. Торможение. Подъемы. Прохождение дистанции 2 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

8 класс. Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Техника скользящего шага. Равновесия при одноопорном скольжении на согласованную работу рук и ног. Попеременный двухшажный и четырехшажные ходы. Техника коньковых ходов. Техника спуска со склонов, преодоление подъемов, торможение. Прохождение дистанции 3 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.

9 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одного хода на другой. Подъемы, спуски, торможение.

Прохождение дистанции 3км, 5км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Знания о физической культуре.

6-9 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол . (6кл-13ч, 7кл-13ч, 8кл-15ч, 9кл-15ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

6-7 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

8-9 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

Освоение ловли и передач мяча.

6 класс Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

7 класс. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

8 класс. Ловля и передача мяча в движении.

9 класс. Передача мяча в парах, в движении. Передача мяча сверху, снизу, от груди. Передача мяча с броском по кольцу.

Освоение ведения мяча.

6-7 класс. Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Ведение с изменением направления. 8-9

класс. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча правой и левой рукой.

Освоение бросков мяча.

6-7 классы. Бросок двумя руками с места. Бросок мяча после ведения. Взаимодействие двух игроков. 8-9 класс. Броски мяча по кольцу. Броски по кольцу с бокового разбега. Штрафной бросок.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

6 класс. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

8-9 классы. Тактические действия игроков. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра 4:4, 5:5.

Волейбол. (6кл.-13 ч,7 кл.- 13ч,8кл-6ч, 9кл-6ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

6-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

6-7 классы. Передача мяча сверху двумя руками . Передачи мяча над собой во встречных колоннах. То же через сетку

8 классы. Передача мяча сверху двумя руками . Передачи мяча над собой во встречных колоннах. То же через сетку.

9 класс. Прием мяча отскочившего от сетки.. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Освоение техники приема и передач мяча.

8 класс. Игра по правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

8-9 классы. Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

8-9 классы. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Освоение тактики игры.

8-9 классы. Учебная игра. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Развитие физических качеств

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

6-9 классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.**Развитие выносливости.**

6-9 классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм В 8, 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 6-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

6-9 классы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Учебно-методический комплекс.

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.
4. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с. 10.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с. 11.
7. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000. 26. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
8. Самбо: справочник– 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 2008 с. 28.
9. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с. 31.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575904

Владелец Криволицкая Наталья Олеговна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023