

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
городского округа город Стерлитамак
Республики Башкортостан

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»

Уровень: основное общее образование

Классы: 5-9

Срок реализации: 5 лет

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования

Личностные результаты

-владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

-в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

-в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

-в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний.

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

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

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

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением до 40м; челночный бег 3x10м; кроссовый бег от 9 до 15 мин; бег на результат 30,60м; бег на 1км; эстафетный бег; эстафеты с палочкой до 60м, с предметами; прохождение полосы препятствий, старты из различных исходных положений. Прыжковые упражнения: выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов разбега; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега; в длину с места; специально-прыжковые. Метания малого мяча на дальность, в горизонтальную цель; броски, ловля набивного мяча.

Подвижные и спортивные игры. Освоение техники следующих элементов игры «Волейбол»: передачи мяча сверху, снизу, над собой, через сетку; прямого нападающего удара; нижнюю прямую подачу; игровые задания 2x2; 3x3; комбинации техники перемещений, из освоенных элементов: прием, передача.

Играть: подвижные игры «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты с предметами, спортивные игры :«Пионербол с двумя мячами», эстафеты с элементами игры «Пионербол», «Мини-волейбол».

Гимнастика. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении с сочетанием различных положений рук, ног, туловища; простые связки; в парах; с предметами. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках; комбинации; эстафеты с элементами акробатики. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Упражнения в висячем положении; в равновесии на бревне, комбинации (включая соскок с бревна прогнувшись). Лазание по канату.

Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременно бесшажный, одновременный двухшажный. Подъем на склон «ёлочкой»; спуски со склона; торможения и поворот «плугом». Встречная эстафета без палок; круговые эстафеты с этапом до 150 метров; прохождение дистанции от 1 до 3 км; лыжные гонки на 1 км, 2 км.

6 класс

Знания о физической культуре

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий, низкий старт, включающий: бег с ускорением от 30 до 50 м; варианты челночного бега; кросс: бег в равномерном темпе до 15 мин, на 1200м; бег на результат: 30м,60м;1000м; эстафетный бег; эстафеты с палочкой до 50м, с предметами; прохождение полосы препятствий, старты из различных исходных положений. Прыжковые упражнения: выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов разбега; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега; в длину с места; специально-прыжковые; специально-беговые. Метание теннисного мяча: с разбега 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное

расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность, в коридор 5-6 м; броски, ловля набивного мяча. Прохождение полосы препятствий; эстафеты.

Спортивные игры.

Волейбол

Освоение техники следующих элементов: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча: над собой, тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола; двусторонняя игра 6х6. Игровые задания 2х2; 3х3; комбинационные элементы: передач, приема, техники передвижений. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки; через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: техники передвижений; прием, передача, удар; владения мячом; тактика свободного нападения: позиционное нападение без изменения; с изменением позиций. Играть: подвижные игры «Перестрелка», эстафеты с предметами; эстафеты с элементами игры.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: повторение ранее изученных элементов строя; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении; без предметов, с предметами, в парах, простые связки.

Висы и упоры. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом(м); наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев(д). Соединения из элементов в висах. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Акробатические упражнения: повторение ранее изученных элементов; два кувырка вперед, назад слитно, мост из положения стоя с помощью; комбинации из освоенных элементов; эстафеты с элементами акробатики. Упражнения в равновесии; комбинации упражнений в равновесии. Лазанье по канату; гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов: одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный и бесшажный ходы; подъем «елочкой»; торможение и поворот упором; подъемы, спуски. Прохождение дистанции 1км; 2км; до 3 км; 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»; эстафеты по кругу.

7 класс

Знания о физической культуре

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Планирование занятий физической подготовкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий, низкий старт, включающий: бег с ускорением от 40 до 60 м; варианты челночного бега; кросс: бег в равномерном темпе до 15-20 мин, на 1500 м; бег на результат: 30м,60м,1000м; эстафетный бег; эстафеты с палочкой до 60м, с предметами; прохождение полосы препятствий, старты из различных исходных положений. Прыжковые упражнения: выполнять прыжок в длину с 9-11 шагов разбега; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега; в длину с места; специально-прыжковые; специально-беговые. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м; с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние ; броски, ловля набивного мяча. Прохождение полосы препятствий; эстафеты.

Спортивные игры.

Волейбол

Освоение техники следующих элементов: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча: над собой, тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола; двусторонняя игра 6х6. Игровые задания 2х2; 3х3; комбинационные элементы: передач, приема, техники передвижений. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки; через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: техники передвижений; прием, передача, удар; владения мячом; тактика свободного нападения: позиционное нападение без изменения; с изменением позиций. Играть: подвижные игры «Перестрелка», эстафеты с предметами; эстафеты с элементами игры.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: повторение ранее изученных элементов строя; выполнение команд «Пол-оборота направо, налево», «Полшага». «Полный шаг»; Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении; без предметов, с предметами, в парах, простые связки. Висы и упоры. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок(м); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь(д);

Соединения из элементов в висах. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь(д); прыжок согнув ноги(м). Акробатические упражнения: повторение ранее изученных элементов; кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами(м); кувырок назад в полушпагат(д); комбинации из освоенных элементов; эстафеты с элементами акробатики. Упражнения в равновесии; комбинации упражнений в равновесии. Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Правила соревнований, самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный; одновременный двухшажный; одновременный одношажный ход; подъем в гору

скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2км; 3 км; до 4км; 4 км. Игры: « Гонки с преследованием», « Гонки с выбыванием», « Карельская гонка»; эстафеты с преодолением препятствий

8 класс

Знания о физической культуре

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий, низкий старт, включающий: бег с ускорением от 70 до 80 м; варианты челночного бега; кросс: бег в равномерном темпе до 15-20 мин, на 1500м(д),2000м(м); бег на результат: 30м,60м,100м;1000м; эстафетный бег; эстафеты с палочкой до 80м, с предметами; прохождение полосы препятствий, старты из различных исходных положений. Прыжковые упражнения: выполнять прыжок в длину с 11-13 шагов разбега; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега; в длину с места; специально-прыжковые; специально-беговые. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14м(д), до16м(ю.); с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние ; броски, ловля набивного мяча. Прохождение полосы препятствий; эстафеты.

Спортивные игры.

Волейбол

Освоение техники следующих элементов: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Элементы техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча: на месте; над собой, во встречных колоннах, тоже через сетку; после перемещения; комбинационные элементы. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Игровые задания 2х2; 3х3. Комбинации из освоенных элементов игры. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Мини-волейбол. Эстафеты с элементами игры. Двусторонняя игра. Жесты судей; ведение протокола игры; судейство. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: повторение ранее изученных элементов строя; команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие

упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении; без предметов, с предметами, в парах, простые связки. Висы и упоры. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне(м); из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Соединения из элементов в висах. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги(м); прыжок боком с поворотом на 90(д). Акробатические упражнения: повторение ранее изученных элементов; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м); мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад(д); комбинации из освоенных элементов; эстафеты с элементами акробатики. Упражнения в равновесии; комбинации упражнений в равновесии. Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Правила соревнований, самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный ход (стартовый вариант); коньковый ход; переход с хода на ход; торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км; 3 км; 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», « Как по часам», « Биатлон». Эстафеты с преодолением препятствий.

9 класс

Знания о физической культуре

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 упражнений (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.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий, низкий старт, включающий: бег с ускорением от 70 до 80 м; варианты челночного бега; кросс: бег в равномерном темпе до 15-20 мин, на 1500м(д),2000м(м); до 3 км; бег на результат: 30м,60м,100м;1000м; эстафетный бег; с гандикапом, командами, в парах, эстафеты с палочкой до 90м, с предметами; прохождение полосы препятствий, старты из различных исходных положений; спортивная ходьба, барьерный бег. Прыжковые упражнения: выполнять прыжок в длину с 11-13 шагов разбега;

прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега; в длину с места; специально-прыжковые; специально-беговые. Метание мяча с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 18м(ю),12-14м(д); броски, ловля набивного мяча. Прохождение полосы препятствий; круговая тренировка.

Спортивные игры.

Волейбол

Освоение техники следующих элементов: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Элементы техники перемещений. Передача мяча: у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; комбинации и освоенных элементов техники владения мячом. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Жесты судей; ведение протокола игры; судейство. Круговая тренировка. Играть в футбол, мини-футбол. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: повторение ранее изученных элементов строя; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении; без предметов, с предметами, в парах, простые связки. Висы и упоры. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь(м); вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь(д).

Соединения из элементов в висах. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги(м); прыжок боком(д). Акробатические упражнения: повторение ранее изученных элементов; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега(м); равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед; комбинации из освоенных элементов. Упражнения в равновесии; комбинации упражнений в равновесии. Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Правила соревнований, самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения, круговая тренировка.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход; коньковый ход; одновременный двухшажный; попеременный четырехшажный ход; переход с попеременных ходов на одновременные; преодоление контруклона. Прохождение дистанции 2км; 3км; до 4-5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и другие.

**Тематическое планирование предмета
«Физическая культура»**

Раздел (ч.)	Классы (ч.)				
	5	6	7	8	9
Легкая атлетика	20 часов	20 часов	18 часов	17 часов	17 часов
Спортивные игры	24 часа	24 часа	22 часа	21 час	21 час
<i>Баскетбол</i>	<i>12 часов</i>	<i>12 часов</i>	<i>10 часов</i>	<i>9 часов</i>	<i>9 часов</i>
<i>Волейбол</i>	<i>6 часов</i>	<i>6 часов</i>	<i>6 часов</i>	<i>6 часов</i>	<i>6 часов</i>
<i>Футбол</i>	<i>6 часов</i>	<i>6 часов</i>	<i>6 часов</i>	<i>6 часов</i>	<i>6 часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов
Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов
Национальная спортивная борьба куреш (РК)			4 часа	6 часов	6 часов
ИТОГО	68	68	68	68	68