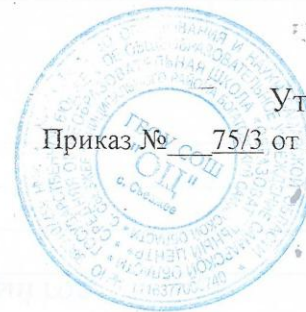


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение среднего общего образования Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Съезжее  
муниципального района Богатовский Самарской области

КОПИЯ ВЕРНА



Утверждено:  
Приказ № 75/3 от 27.08.2020г.

## Рабочая программа

Физическая культура

(полное наименование)

5-9 классы

(классы)

основное общее образование

5 лет

(срок реализации)

**составитель:**

Должность: учитель физической культуры  
Ф.И.О. Музурова Татьяна Александровна

**«Проверено»**

Заместитель директора по УВР:

Глухова А.М.

Дата: 27.08.2020г.

**«Согласовано на заседании ШМО»**

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 27.08.2020г.

Председатель ШМО:

Окунева Н.В. /

## Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом 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 нём 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её 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) навыки смыслового чтения;

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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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);

### **Предметные результаты**

Выпускник научится:

1)рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- 2) характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
  - 3) 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;
  - 4) разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  - 5) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - 6) 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;
  - 7) составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - 8) классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - 9) самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - 10) тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - 11) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - 12) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  - 13) выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - 14) выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - 15) выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  - 16) выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  - 17) выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - 18) выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  - 19) выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 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;
- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

## Содержание учебного предмета

### Формы организации учебного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: *уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью*. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

На уроках *с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, конькобежной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной

**Основные виды учебной деятельности:** слушание учителя; демонстрации; разучивание упражнений; совершенствование двигательных действий и воспитание физических качеств; игровая и соревновательная.

### **Формы контроля**

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: выполнение физических упражнений, сдача нормативов.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

## Содержание программы по предмету физическая культура в 5 классе

№ п/п	Название раздела, темы урока	Содержание учебного раздела
1.	<b>Лёгкая атлетика</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Овладение техникой спринтерского и длительного бега.</li><li>2.Овладение техникой прыжка в длину и высоту.</li><li>3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</li><li>4.Развитие выносливости.</li><li>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</li><li>6. Развитие скоростных способностей.</li><li>7.Развитие координационных способностей.</li></ol>

<b>2.</b>	<b>Волейбол</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Овладение техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li><li>2.Освоение техники приёма и передач мяча.</li><li>3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li><li>4. Развитие координационных способностей.</li><li>5. Развитие выносливости.</li><li>6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li><li>7. Освоение техники нижней прямой подачи.</li><li>8. Освоение техники прямого нападающего удара.</li><li>9. Освоение тактики игры.</li></ol>
<b>3.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Освоение строевых упражнений.</li><li>2. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</li><li>3.Освоение опорных прыжков.</li><li>4. Освоение навыков равновесия.</li><li>5. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</li><li>6. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</li><li>7.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</li><li>8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li><li>9.Развитие гибкости.</li></ol>



4.	<b>Лыжная подготовка.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Освоение техники лыжных ходов.</li><li>2. Спуски в высокой и низких стойках.</li><li>3. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</li><li>4. Подъём «полуёлочкой».</li><li>5. Торможение «плугом».</li><li>6. Повороты переступанием.</li></ol>
5.	<b>Баскетбол</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li><li>2. Освоение ловли, передач и ведение мяча.</li><li>3. Овладение техникой бросков мяча</li><li>4. Освоение индивидуальной техники защиты.</li><li>5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</li><li>6. Освоение тактики игры.</li><li>7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li></ol>
6.	<b>Бадминтон</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Способы держания (хватки) ракетки.</li><li>2. Игровые стойки в бадминтоне.</li><li>3. Передвижения по площадке.</li><li>4. Техника выполнения ударов.</li></ol>

		5.Техника выполнения подачи.
7.	<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>1.Совершенствование техники спринтерского и длительного бега.</p> <p>2. Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега.</p> <p>4. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>5. Развитие выносливости, скоростно-силовых , скоростных и координационных способностей.</p>

### Содержание программы по предмету физическая культура в 6 классе

№ п/п	Название раздела, темы урока	Содержание учебного раздела
1.	<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>1.Овладение техникой спринтерского и длительного бега.</p> <p>2.Овладение техникой прыжка в длину и высоту.</p> <p>3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>4.Развитие выносливости.</p> <p>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>6. Развитие скоростных способностей.</p> <p>7.Развитие координационных способностей.</p>

2.	<b>Волейбол</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Овладение техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li><li>2.Освоение техники приёма и передач мяча.</li><li>3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li><li>4. Развитие координационных способностей.</li><li>5. Развитие выносливости.</li><li>6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li><li>7. Освоение техники нижней прямой подачи.</li><li>8. Освоение техники прямого нападающего удара.</li><li>9. Освоение тактики игры.</li></ol>
3.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Освоение строевых упражнений.</li><li>2. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</li><li>3.Освоение опорных прыжков.</li><li>4. Освоение навыков равновесия.</li><li>5. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</li><li>6. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</li><li>7.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</li><li>8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li><li>9.Развитие гибкости.</li></ol>

4.	<b>Лыжная подготовка.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Освоение техники лыжных ходов.</li><li>2. Спуски в высокой и низких стойках.</li><li>3. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</li><li>4. Подъём «полуёлочкой».</li><li>5. Торможение «плугом».</li><li>6. Повороты переступанием.</li></ol>
5.	<b>Баскетбол</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li><li>2. Освоение ловли, передач и ведение мяча.</li><li>3. Овладение техникой бросков мяча</li><li>4. Освоение индивидуальной техники защиты.</li><li>5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</li><li>6. Освоение тактики игры.</li><li>7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li></ol>
6.	<b>Бадминтон</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Способы держания (хватки) ракетки.</li><li>2. Игровые стойки в бадминтоне.</li><li>3. Передвижения по площадке.</li><li>4. Техника выполнения ударов.</li></ol>

		5.Техника выполнения подачи.
<b>7.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<p>1.Совершенствование техники спринтерского и длительного бега.</p> <p>2. Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега.</p> <p>4. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>5. Развитие выносливости, скоростно-силовых , скоростных и координационных способностей.</p>

### Содержание программы по предмету физическая культура в 7 классе

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы урока</b>	<b>Содержание учебного раздела</b>
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>1.Овладение техникой спринтерского и длительного бега.</p> <p>2.Овладение техникой прыжка в длину и высоту.</p> <p>3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>4.Развитие выносливости.</p> <p>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>6. Развитие скоростных способностей.</p> <p>7.Развитие координационных способностей.</p>

2.	<b>Волейбол</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Овладение техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li> <li>2.Освоение техники приёма и передач мяча.</li> <li>3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li> <li>4. Развитие координационных способностей.</li> <li>5. Развитие выносливости.</li> <li>6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li> <li>7. Освоение техники нижней прямой подачи.</li> <li>8. Освоение техники прямого нападающего удара.</li> <li>9. Освоение тактики игры.</li> </ol>
3.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение строевых упражнений.</li> <li>2. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</li> <li>3.Освоение опорных прыжков.</li> <li>4. Освоение навыков равновесия.</li> <li>5. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</li> <li>6. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</li> <li>7.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</li> <li>8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li> <li>9.Развитие гибкости.</li> </ol>

4.	<b>Лыжная подготовка.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Освоение техники лыжных ходов.</li><li>2. Спуски в высокой и низких стойках.</li><li>3. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</li><li>4. Подъём «полуёлочкой».</li><li>5. Торможение «плугом».</li><li>6. Повороты переступанием.</li></ol>
5.	<b>Баскетбол</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li><li>2. Освоение ловли, передач и ведение мяча.</li><li>3. Овладение техникой бросков мяча</li><li>4. Освоение индивидуальной техники защиты.</li><li>5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</li><li>6. Освоение тактики игры.</li><li>7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li></ol>
6.	<b>Бадминтон</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Способы держания (хватки) ракетки.</li><li>2. Игровые стойки в бадминтоне.</li><li>3. Передвижения по площадке.</li><li>4. Техника выполнения ударов.</li></ol>

		5.Техника выполнения подачи.
<b>7.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<p>1.Совершенствование техники спринтерского и длительного бега.</p> <p>2. Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега.</p> <p>4. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>5. Развитие выносливости, скоростно-силовых , скоростных и координационных способностей.</p>

### Содержание программы по предмету физическая культура в 8 классе

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы урока</b>	<b>Содержание учебного раздела</b>
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>1.Овладение техникой спринтерского и длительного бега.</p> <p>2.Овладение техникой прыжка в длину и высоту.</p> <p>3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>4.Развитие выносливости.</p> <p>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>6. Развитие скоростных способностей.</p> <p>7.Развитие координационных способностей.</p>



2.	<b>Волейбол</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Овладение техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li><li>2.Освоение техники приёма и передач мяча.</li><li>3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li><li>4. Развитие координационных способностей.</li><li>5. Развитие выносливости.</li><li>6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li><li>7. Освоение техники нижней прямой подачи.</li><li>8. Освоение техники прямого нападающего удара.</li><li>9. Освоение тактики игры.</li></ol>
3.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Освоение строевых упражнений.</li><li>2. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</li><li>3.Освоение опорных прыжков.</li><li>4. Освоение навыков равновесия.</li><li>5. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</li><li>6. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</li><li>7.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</li><li>8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li><li>9.Развитие гибкости.</li></ol>

4.	<b>Лыжная подготовка.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение техники лыжных ходов.</li> <li>2. Спуски в высокой и низких стойках.</li> <li>3. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</li> <li>4. Подъём «полуёлочкой».</li> <li>5. Торможение «плугом».</li> <li>6. Повороты переступанием.</li> </ol>
5.	<b>Баскетбол</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li> <li>2. Освоение ловли, передач и ведение мяча.</li> <li>3. Овладение техникой бросков мяча</li> <li>4. Освоение индивидуальной техники защиты.</li> <li>5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</li> <li>6. Освоение тактики игры.</li> <li>7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li> </ol>
6.	<b>Бадминтон</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способы держания (хватки) ракетки.</li> <li>2. Игровые стойки в бадминтоне.</li> <li>3. Передвижения по площадке.</li> <li>4. Техника выполнения ударов.</li> </ol>

		5.Техника выполнения подачи.
<b>7.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<p>1.Совершенствование техники спринтерского и длительного бега.</p> <p>2. Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега.</p> <p>4. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>5. Развитие выносливости, скоростно-силовых , скоростных и координационных способностей.</p>

### **Содержание программы по предмету физическая культура в 9 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы урока</b>	<b>Содержание учебного раздела</b>
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>1.Овладение техникой спринтерского и длительного бега.</p> <p>2.Овладение техникой прыжка в длину и высоту.</p> <p>3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>4.Развитие выносливости.</p> <p>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>6. Развитие скоростных способностей.</p> <p>7.Развитие координационных способностей.</p>

2.	<b>Волейбол</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Овладение техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li><li>2.Освоение техники приёма и передач мяча.</li><li>3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li><li>4. Развитие координационных способностей.</li><li>5. Развитие выносливости.</li><li>6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li><li>7. Освоение техники нижней прямой подачи.</li><li>8. Освоение техники прямого нападающего удара.</li><li>9. Освоение тактики игры.</li></ol>
3.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Освоение строевых упражнений.</li><li>2. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</li><li>3.Освоение опорных прыжков.</li><li>4. Освоение навыков равновесия.</li><li>5. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</li><li>6. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</li><li>7.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</li><li>8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li><li>9.Развитие гибкости.</li></ol>

4.	<b>Лыжная подготовка.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Освоение техники лыжных ходов.</li><li>2. Спуски в высокой и низких стойках.</li><li>3. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</li><li>4. Подъём «полуёлочкой».</li><li>5. Торможение «плугом».</li><li>6. Повороты переступанием.</li></ol>
5.	<b>Баскетбол</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</li><li>2. Освоение ловли, передач и ведение мяча.</li><li>3. Овладение техникой бросков мяча</li><li>4. Освоение индивидуальной техники защиты.</li><li>5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</li><li>6. Освоение тактики игры.</li><li>7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</li></ol>
6.	<b>Бадминтон</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Способы держания (хватки) ракетки.</li><li>2. Игровые стойки в бадминтоне.</li><li>3. Передвижения по площадке.</li></ol>

		4.Техника выполнения ударов. 5.Техника выполнения подачи.
7.	<b>Легкая атлетика</b>	1.Совершенствование техники спринтерского и длительного бега. 2. Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега. 4. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. 5. Развитие выносливости, скоростно-силовых , скоростных и координационных способностей.

### Тематическое планирование

5 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	<b>Лёгкая атлетика</b>	14	4
2.	<b>Волейбол</b>	16	3
3.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	16	3
4.	<b>Лыжная подготовка</b>	20	5
5.	<b>Баскетбол</b>	16	2
6.	<b>Бадминтон</b>	10	1
7.	<b>Легкая атлетика</b>	10	3
	<b>Итого:</b>	102	21

**6** класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетика	14	4
2.	Волейбол	16	3
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	3
4.	Лыжная подготовка	20	5
5.	Баскетбол	16	2
6.	Бадминтон	10	1
7.	Лёгкая атлетика	10	3
	<b>Итого:</b>	102	21

**7** класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетика	14	4
2.	Волейбол	16	3
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	3
4.	Лыжная подготовка	20	5
5.	Баскетбол	16	2
6.	Бадминтон	10	1
7.	Лёгкая атлетика	10	3
	<b>Итого:</b>	102	21

**8 класс**

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетика	14	4
2.	Волейбол	16	3
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	3
4.	Лыжная подготовка	20	3
5.	Баскетбол	16	2
6.	Бадминтон	10	1
7.	Лёгкая атлетика	10	3
	<b>Итого:</b>	102	19

**9 класс**

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетика	14	4
2.	Волейбол	16	3
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	3
4.	Лыжная подготовка	20	3
5.	Баскетбол	16	2
6.	Бадминтон	10	1
7.	Лёгкая атлетика	10	3
	<b>Итого:</b>	102	19