

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кондровская средняя общеобразовательная школа №2»  
Дзержинского района Калужской области

**ПРИНЯТА**  
решением педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2018 г.



# Программа

## учебного предмета

### «Физическая культура»

### 5 – 9 классы

**Планируемые результаты  
освоения учебного предмета  
«Физическая культура»  
5 – 9 классы**

**Знания о 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной 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, принёсших 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 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;
- 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Содержание предмета

5 класс

### ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в Калужской области. Калужские спортсмены – участники олимпийских игр.

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Развитие физкультуры и спорта в Калужской области.

Здоровье и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура и её значение. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, кожа. Пищеварение и режим питания.

Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. День здоровья в Дзержинском районе.

### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

### ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повторение ранее изученных легкоатлетических упражнений.

*Бег:* передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, совершенствование бега по прямой и по повороту, бег на короткие дистанции – 30 м., 60 м. на время, бег на средние дистанции – 1000 м. на время, равномерный бег на длинные дистанции – 2000 м., челночный бег 3x10 м., эстафетный бег, бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки:* совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание:* Метание малых мячей на дальность и в горизонтальную цель. *Преодоление* легкоатлетической полосы препятствий.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

*Баскетбол:* Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача одной рукой от груди, передача мяча в парах на месте и при встречном движении, броски мяча в кольцо с близкого расстояния, вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол. Двухсторонняя игра.

*Волейбол:* Стойка игрока, передвижение в стойке. Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу и передача двумя руками снизу на месте. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Переходы игроков по зонам. Учебные игры по заданию ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча.

## **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

*Общеразвивающие упражнения:* на месте и в движении с предметами и без предметов.

*Специальные подготовительные и подводящие упражнения:* организующие команды и приемы. сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу мальчики и на гимнастической скамейке девочки; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; лёжа на спине поднимание туловища до положения сидя.

*Лазание:* по канату в три приёма.

*Акробатические упражнения:* 2-3 кувырка слитно вперёд и назад; стойки на лопатках, на голове с поддержкой и без; из стойки на «лопатках».

*Равновесие:* на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись, махом одной с опорой руками.

*Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:* опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.

*Развитие физических качеств:* выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

*Ритмическая гимнастика:* ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

*Передвижение на лыжах:* обучение разбегу со старта; координация движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе; попеременный двухшажный ход (схема движения); переход с попеременных ходов на одновременные. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с местностью и состоянием снежного покрова.

*Спуски:* с пологих склонов и гор в различных стойках; выход со склона и преодоление контр уклона.

*Подъёмы:* «Ёлочкой», «лесенкой». *Торможения:* «полуплугом», «плугом».

*Преодоление препятствий на лыжах:* «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием» и «подползанием».

*Прохождение:* коротких отрезков на быстроту (200-300 м.); на время 1 км. и в равномерном темпе до 3 км.

### **6 класс**

#### **ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Физическая культура в современном обществе. Развитие физкультуры и спорта в Калужской области.

Физическая культура в жизни великих людей. Олимпийское движение в Калужской области.

Калужские спортсмены – участники олимпийских игр.

#### **СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Техника движения и ее основные показатели. Способы уровня развития мышечной силы и гибкости. Правила страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

День здоровья в Дзержинском районе

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

### **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Бег:* на короткие дистанции 30 м., 60 м. на время и техника бега на короткие дистанции: совершенствование низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширование. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции – 1000 м. на время. Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – 2000 м.

*Общая и специальная физическая подготовка спринтера:* упражнения для развития быстроты и реакции движения, для развития скорости бега, для развития скоростной выносливости, психофизическая подготовка спринтера.

*Прыжки:* совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание:* малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега 5-7 шагов.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **БАСКЕТБОЛ**

Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Броски мяча в кольцо в движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке одной рукой с места. Упражнения с малыми и средними мячами (жонглирование). Различные виды сочетаний технических приемов игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

Стойка игрока, передвижение в стойке. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу и передача двумя руками снизу на месте. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Переходы игроков по зонам. Учебные игры по заданию.

### **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

*Общеразвивающие упражнения:* с предметами и без предметов. Акробатическая и гимнастическая подготовка.

*Лазание:* по канату в два приема.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед и назад, равновесие на одной, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя (с помощью), стока на голове (мальчики).

*Равновесие:* по перевернутой гимнастической скамейке бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной, соскоки.

*Опорный прыжок:* через гимнастического козла ноги врозь; вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Групповые гимнастические упражнения.

*Развитие физических качеств:* выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общеразвивающие упражнения:* на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и способности к расслаблению (специальные упражнения лыжника)

*Имитационные упражнения:* на месте и в движении.

Специальные упражнения прикладного характера: с лыжами и на лыжах.

Передвижение на лыжах: совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов. Бесшажный ход под уклон.

Спуски: с поворотами переступанием и «упором». Подъёмы: в зависимости от крутизны склона, горы.

Прохождение: дистанций со сменой способов ходов в зависимости от рельефа местности до 4 км. – мальчики, 3 км. – девочки; 2 км. на время.

## **7 класс**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА**

Развитие физкультуры и спорта в Калужской области.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Влияние физических упражнений и питания на телосложение. Роль врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Коррекция осанки и телосложение. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующие развитию выносливости. Правила и навыки самоконтроля во время выполнения упражнений на выносливость.

### **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб. Калужские спортсмены – участники олимпийских игр.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Туристические тропы Дзержинского района.

ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области.

Неделя здоровья в Калужской области

### **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Бег:* на короткие дистанции – 30 м., 60 м., на средние дистанции – 1000 м., на длинные дистанции с переменной скоростью – 2000 м., челночный бег 3х10 м., техника эстафетного бега, 6-ти минутный бег, фортлек (беговая игра, игра скоростей).

*Прыжки:* совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание:* малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### БАСКЕТБОЛ

*Индивидуальные защитные действия:* передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока.

*Техника основных элементов игры:* Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте: передача мяча от плеча по высокой траектории на расстояние 10-15 м на месте и в движении. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Ловля мяча с полукотскока; ловля высоколетающего мяча. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски по кольцу с различных точек площадки.

*Игровые ситуации:* Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

### ВОЛЕЙБОЛ

Перемещения в стойке игрока вправо, влево, вперёд, назад.

*Передачи и приёмы:* мяча двумя руками сверху и снизу на месте через сетку и с перемещениями вправо, влево, вперёд, назад.

*Подачи мяча:* верхняя прямая и боковая с расстояния 5-6 м. Учебные игры с переходом игроков по зонам и с заданиями

## ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

*Лазание:* по канату в два и три приёма на время.

*Акробатические упражнения:* совершенствование ранее изученных акробатических упражнений; обучение стойке на голове и руках силой, длинному кувырку (юноши), переворот в сторону, положение «мост» на одной (девушки).

*Равновесие:* на повышенных опорах.

*Опорные прыжки:* через гимнастического коня в длину – ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

*Развитие физических качеств:* выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

*Строевые упражнения.*

*Передвижения:* с лыжами и на лыжах к месту занятий (в строю). Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в зависимости от рельефа местности. Обучение коньковому ходу на лыжах и его применению. Скрытые передвижения на лыжах – перебежки и переползания. Преодоление препятствий – изгородей, канав, уступов и выступов.

*Спуски, подъёмы, торможения:* ранее изученными способами.

*Прохождение:* отрезков 400-500 м. на время по 2-3 раза, бег на время 3 км. – юноши, 2 км. – девушки, равномерным темпом до 5 км.

## 8 класс

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Развитие физкультуры и спорта в Калужской области.

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и*



*физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Туристические тропы Дзержинского района.*

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА**

Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Развитие волевых и нравственных качеств. Правила самостоятельной тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Правила и назначение спортивных соревнований.

ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области.

### **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).* Калужские спортсмены – участники олимпийских игр.

Неделя здоровья в Калужской области

### **ЛЕГКОАТЛЕТическая ПОДГОТОВКА**

*Бег:* на короткие дистанции – 30 м., 60 м.; на средние дистанции – 1000 м. на время; на длинные дистанции – 2000 м. на время; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м.; финиш на различных дистанциях.

*Прыжки:* в длину и в высоту с разбега на максимальный результат ранее изученным способом; в длину с места на результат; тройной прыжок с разбега. Специальная физическая подготовка и совершенствование техники прыжков (беговая подготовка; скоростно-силовая подготовка; прыжковая подготовка).

*Метание:* малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

#### **БАСКЕТБОЛ.**

*Индивидуальные защитные действия:* передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока.

*Техника основных элементов игры:* ведение мяча с изменением направления, высоты отскока и скорости. Передача мяча обманным движением с ударом в пол, через защитника на месте и в движении.

*Игровые ситуации:* Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра по заданию.

#### **ВОЛЕЙБОЛ.**

*Приёмы и передачи мяча:* сверху и снизу двумя руками на месте и с перемещениями через сетку; приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку.

*Подачи мяча:* с лицевой линии избранным способом. Учебные игры.

ФУТБОЛ. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. *Мини-футбол.*

## ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

*Акробатические упражнения:* совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.

*Силовые упражнения:* лазание по канату без помощи ног (юноши) и в три приёма (девушки); в висе поднимание прямых ног до положения угла 90 градусов; из положения лёжа поднимание туловища в быстром темпе. Упражнения с отягощениями, резиновым бинтом и сопротивлением партнёра.

*Равновесие:* ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся.

*Опорный прыжок:* через гимнастического козла в ширину, высота 115 см., гимнастический мостик не ближе 80 см. – прыжок ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

*Строевые упражнения:* поворот на месте махом вперёд.

*Передвижение на лыжах:* Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах.

*Спуски и подъёмы:* преодоление бугров и впадин при спусках с гор; эстафета со спусками и подъёмами в гору с 3-4-х разовым повторением.

*Прохождение дистанции:* отрезков на быстроту 600-700 м. по 3-4 раза; дистанции 3 км. (юноши), 2 км. (девушки); равномерным темпом до 5 км. Тактика прохождения дистанции в лыжных гонках в зависимости от условий скольжения и рельефа местности. Распределение сил по дистанции.

Различные игры и эстафеты на лыжах.

## 9 класс

Физическая культура и спорт – средство подготовки к трудовой деятельности. Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Двигательная активность учащихся в процессе обучения. Утомление, переутомление и профилактика этих состояний организма. Калужские спортсмены – участники олимпийских игр.

## ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Развитие физкультуры и спорта в Калужской области.

Организация и проведение пеших туристических походов, требования к технике безопасности, бережного отношения к природе. Туристические тропы Дзержинского района.

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области.

## ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических

качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).* Неделя здоровья в Калужской области

### **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Бег:* на короткие дистанции - 30 м., 60 м.; на средние дистанции – 1000 м.; на длинные дистанции – 2000 м.; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м. и 4x100 м.; 6-минутный бег.

*Прыжки:* в длину и в высоту с разбега ранее изученным способом

*Метание:* совершенствовать технику метания малого мяча (разбег, ритм разбега; финальное усилие; сохранение равновесия после броска; упражнения с мячом; специальные бросковые упражнения). Метание малого мяча на дальность.

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

#### **БАСКЕТБОЛ**

*Индивидуальные защитные действия:* Передвижения защитника; вырывание и выбивание мяча; игра в защите. Опека игрока. Персональная защита.

*Техника основных элементов игры:* Ловля высоколетящих мячей; ловля мяча после отскока от щита в прыжке двумя руками. Передачи мяча и броски в кольцо от головы на месте, в прыжке и в движении.

*Игровые ситуации:* Нападение быстрым прорывом. Двухсторонние учебные и тренировочные игры по заданию.

#### **ВОЛЕЙБОЛ**

*Приёмы и передачи мяча:* Передача мяча через сетку в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отскочившего от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в зоны 4-2-3- после прямой подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара, стоя на подставке.

*Подачи мяча:* Нижняя подача на точность.

*Игровые ситуации:* Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

#### **ФУТБОЛ**

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, передвижений, поворотов, стоек. *Мини-футбол.*

### **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

*Строевые упражнения:* Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.

*Акробатические упражнения:* юноши - из упора присев стойка на руках и голове; длинный кувырок с трёх шагов разбега. Девушки - равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд; кувырок назад в полушпагат.

*Силовые упражнения:* юноши - лазание по канату в два приёма, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъём переворотом силой. Девушки – подъём переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Лазание по канату в два приёма. Поднимание прямых ног в висячем и лёжа на спине. Поднимание туловища лёжа на спине и животе. Приседания на одной ноге.

*Равновесие:* ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся. Опорный прыжок: Юноши – прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота – 115 см.). Девушки – через гимнаст. коня в ширину прыжок ноги через сторону.

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

*Передвижение на лыжах:* Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах. Преодоление различных препятствий (забора, завала, ям).

*Спуски и подъёмы:* Эстафеты с подъёмами и спусками с гор определёнными способами по 3-4 раза.

*Прохождение дистанции:* Эстафеты на быстроту прохождения отрезков 100-150 м. определённым способом по 4-5 раз. Прохождение на время 3 км. – юноши и 2 км. – девушки. Прохождение дистанции 5 км. в равномерном темпе со сменой способом ходов в зависимости от рельефа местности. Игровые задания на лыжах.

### Краеведческий материал

1. Развитие физкультуры и спорта в Калужской области (5-9 классы).
2. Олимпийское движение в Калужской области (5-9 классы).
3. Калужские спортсмены – участники олимпийских игр (5-9 классы)..
4. Туристические тропы Дзержинского района (5-9 классы).
5. Неделя здоровья в Калужской области (7-9 классы).
6. День здоровья в Дзержинском районе (5-6 классы).
7. ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области (5-9 классы).

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	87	87	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	15	15	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	35	35	35	35	35
1.5	Льжная подготовка	16	16	16	16	16
2	Вариативная часть	15	15	15	15	15
2.1	Волейбол	18	18	18	18	15
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

### Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками

## 5 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одновременный бесшажный ход</li> <li>• Подъем «елочкой»</li> <li>• Спуск в «ворота» из палок</li> <li>• Торможение «плугом»</li> </ul>	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

## 6 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20

Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

### 7 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

### 8 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0

Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

## 9 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа ,раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62