

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №4 г. Навашино»**

**ПРИНЯТО:**  
Педагогическим советом  
Протокол от 30.08.2016 № 1

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Приказ от 30.08.2016 № 206

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
Основного общего образования  
5-9 класс**

**Красильников П.В.**  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная категория

**Куприянова А.В.**  
учитель физической культуры

**г.о. Навашинский, г. Навашино**

**2016**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используются следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

## 2. Планируемые результаты

По окончании 5 класса, учащиеся должны:

**Демонстрировать** (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	160	150
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
Выносливость	6-минутный бег, м.	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек.	9,3	9,7

3. По окончании 6 класса, учащиеся должны:

**Демонстрировать** (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	9
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек.	9,0	9,6

4.

По окончании 7 класса, учащиеся должны:

**Демонстрировать** (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950
	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5

**5.**

**По окончании 8 класса, учащиеся должны:  
Демонстрировать (навыки)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,4

**6.**

**По окончании 9 класса, учащиеся должны:  
Демонстрировать (навыки)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
	Передвижение на лыжах 2000м	16мин 30с	21мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0

	Броски малого мяча в стандартную мишень,	12,0	10,0
--	--	------	------

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели 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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

**5 класс:** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**6 класс:** Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

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

**8 класс:** Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**9 класс:** Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Легкая атлетика.**

##### **Овладение техникой спринтерского бега.**

**5 класс.** Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30 м. Бег на результат 60 м. **6 класс.** Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3x10)

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

**8 класс.** Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - совершенствование.)

**9 класс.** Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

##### **Овладение техникой длительного бега.**

**5 класс.** Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Бег на 1000 м.

**6 класс.** Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1200 м.

**7 класс.** Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин., девочки до 12 мин). Бег 1500 м

**8 класс.** Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

**9 класс.** Бег на 2.000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

##### **Овладение техникой прыжка в длину.**

**5 класс** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

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

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

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

**9 класс** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (совершенствование.)

##### **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**

**5 класс.** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное рас стояние; на дальность в коридор 5-6 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**6 класс.** То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

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

дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**8 класс.** То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с м ста, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание малого мяча(150г) на результат.

**9 класс.** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м).

### **Гимнастика с элементами акробатики**

#### **Освоение строевых упражнений**

**5 класс.** 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 во семь в движении.

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

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

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

**9 класс.** 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.

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

**5-9 классы.** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

#### **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.**

**5-7 классы.** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

**8-9 классы.** Тоже, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

#### **Освоение и совершенствование висов и упоров.**

**5 класс.** Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

**6 класс.** Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

**7 класс.** Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок.

**8 класс.** Мальчики: из виса через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам.

**9 класс.** Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

#### **Освоение опорных прыжков.**

**5 класс.** Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

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

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

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

**9 класс.** Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

#### **Освоение акробатических упражнений.**

**5 класс.** Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок.

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

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

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

**9 класс.** Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

#### **Самостоятельные занятия.**

**5-9 классы.** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

#### **Овладение организаторскими способностями.**

**5-7 классы.** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

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

#### **Лыжная подготовка.**

##### **Освоение техники лыжных ходов.**

**5 класс.** Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

**6 класс.** Одновременный, двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

**7 класс.** Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

**8 класс.** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**9 класс.** Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

##### **Знания о физической культуре.**

**5-9 классы.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

#### **Баскетбол**

##### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

**5 класс** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с



мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

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

**7 класс** Остановка двумя шагами и прыжком.

**8 класс** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование)

**9 класс** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

#### **Освоение ловли и передач мяча.**

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

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

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

**8 класс.** Совершенствование в освоенных упражнениях.

**9 класс.** Совершенствование в освоенных упражнениях.

#### **Освоение техники ведения мяча.**

**5 класс.** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой, левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами

**6 класс.** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**7 класс.** То же, но с пассивным сопротивлением защитника.

**8 класс** Совершенствование в освоенных упражнениях.

**9 класс.** Совершенствование в освоенных упражнениях

#### **Овладение техникой бросков мяча.**

**5 класс.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

**6 классы.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

**7 класс.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

**8 класс.** Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**9 класс** Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

#### **Освоение индивидуальной техники защиты.**

**5 класс.** Вырывание и выбивание мяча.

**6 класс** Вырывание и выбивание мяча.

**7 класс.** Перехват мяча.

**8 класс.** Совершенствование в освоенных упражнениях

**9 класс.** Совершенствование в освоенных упражнениях

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

**5-9 классы.** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.**

**5-9 классы.** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

**5-6 классы.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**7 класс.** Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

**8 класс.** Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного материала.

**9 класс.** Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного материала.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

**5-6 классы.** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

**8-9 классы.** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

**Волейбол.**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

**5-9 классы.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Освоение техники приема и передач мяча.**

**5-7 классы.** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**8 класс.** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**9 класс.** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Освоение техники приема и передач мяча.**

**5-6 классы.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**7 классы.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**8 класс.** Игра по правилам волейбола.

**9 класс.** Игра по правилам волейбола.

**Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.**

**5 класс** Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**6 класс** Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**7 класс.** То же, но через сетку.

**8 класс.** Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**9 класс.** Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Освоение техники прямого нападающего удара.**

**8 класс.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**9 класс.** Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

**5-9 классы.** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

**5-9 классы.** Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

**5-6 классы.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**7-8 классы.** Тоже, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

**9 класс.** Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Знания о физической культуре.**

**5-9 классы.** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

**Самостоятельные занятия.**

**5-9 классы.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

**Овладение организаторскими способностями 5-9 классы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Подвижные игры**

**5 класс** «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол (ознакомление с правилами игры).

#### 4. Тематическое планирование учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.1	Основы знаний о физической культуре в процессе урока					
1.2	Спортивные игры (волейбол)	16	16	16	16	16
1.3	Гимнастика	17	17	17	17	18
1.4	Легкая атлетика	31	31	31	31	31
1.5	Кроссовая подготовка	9	9	9	9	9
2	Вариативная часть (Лыжи)	16	16	16	16	14
2.1	Баскетбол	16	16	16	16	14
	Итого	102	102	102	102	102

**Итого - 510 часов 5-9 класс**