

# **Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 класса**

## **1. Пояснительная записка**

**Программа по физической культуре разработана на основе** авторской комплексной программы «физического воспитания», для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2013 год. Авторы: В.И. Лях; М.Я. Виленский.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Рабочая программа **адаптирована** для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивает коррекцию развития и социальную адаптацию обучающихся.

В ходе реализации рабочей программы используется разноуровневый подход к учебным и физическим возможностям обучающихся: при подборе учебного материала, в контрольно – зачетных заданиях, в системе оценки результатов обучения.

Планирование для 5-8 классов, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

**Целью** физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Согласно учебному плану на физическую культуру отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Таблица тематического распределения количества часов**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		Рабочая программа
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>102</b>
<b>1.1.</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>1.2.</b>	<b>Спортивные игры</b>	
<b>1.2.1.</b>	Баскетбол	<b>12</b>
<b>1.2.2.</b>	Волейбол	<b>12</b>
<b>1.3.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>24</b>
<b>1.3.1.</b>	Гимнастика	
<b>1.3.2.</b>	Висы и упоры	
<b>1.3.3.</b>	Опорный прыжок через козла (коня)	
<b>1.4.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>24</b>
<b>1.4.1.</b>	Спринтерский бег	
<b>1.4.2.</b>	Прыжки, метание	
<b>1.4.3.</b>	Кроссовый бег	
<b>1.5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>30</b>
<b>1.5.1.</b>	Классический лыжный ход	
<b>1.5.2.</b>	Коньковый лыжный ход	
<b>1.5.3.</b>	Прохождение дистанций 1 км, 2 км, 3 км	

	и 5 км	
--	--------	--

### **Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.**

#### **1.5.1. Классический лыжный ход**

- одновременный бесшажный ход, одновременный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный;
- попеременный двухшажный ход;
- коньковый ход;
- подъём в гору;
- спуск с горы.

#### **Годовой план – график распределения учебного материала для 6-8 класса.**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе</b>	<b>урока</b>			
<b>2</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>24</b>	<b>12</b>			<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			
<b>4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>30</b>			<b>30</b>	
<b>6</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>				<b>12</b>

### **3. Требования к подготовке учащихся 5 классов.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта	8.8	9.6
Силовые	Прыжок в длину с места	220	180
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за	-	18

	головой		
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	8.20 (мин)	10.00 (мин)
К координации	Челночный бег 3×10 метров (сек)	7.9	8.7

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину; метать малый мяч 150 г с места и с разбега (10-12 метров).

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров); метать малый мяч и мяч 150г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 гимнастических элементов; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую в себя кувырки вперёд, стойку на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** игра в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 метров, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладания.

### **Календарно-тематическое планирование для учащихся 6-8 классов**

№	№	Дата	Содержание (раздел, темы)	Всего	Формы
---	---	------	---------------------------	-------	-------

п/п				часов	контроля знаний
			<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12 часов</b>	
			<b>I четверть.</b>		
1	1		Меры безопасности и занятиях физической культуры. Кроссовый бег	1  Теория	
2	2		Техника бега с низкого старта. Кроссовый бег по пересечённой местности	1	
3	3		Техника бега на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта	1	
4	4		Техника метания малого мяча. Кроссовая подготовка.	1	
5	5		Развитие скоростных качеств. Техника эстафетного бега.	1	
6	6		Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	1	
7	7		Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка.	1	
8	8		Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	1	
9	9		Техника метания малого мяча. Техника эстафетного бега.	1	
10	10		Совершенствование техники метания малого мяча. Техника эстафетного бега.	1	
11	11		Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	1	
12	12		Совершенствование техники метания малого мяча. Кросс 1 км.	1	
			<b>Волейбол</b>	<b>12 часов</b>	

13	13		Техника передачи мяча сверху. Двухсторонняя учебная игра.	1	
14	14		Техника передачи мяча снизу. Двухсторонняя учебная игра.	1	
15	15		Совершенствование техники передачи мяча сверху (снизу). Техника передачи мяча за спину.	1	
16	16		Передача и приём мяча в движении. Верхняя прямая подача.	1	
17	17		Совершенствование передачи мяча сверху и приёма мяча снизу в движении. Учебная игра.	1	
18	18		Совершенствование передачи мяча сверху в движении. Верхняя прямая подача, учебная игра.	1	
19	19		Техника передачи мяча сверху и снизу в движении. Подача мяча, двухсторонняя учебная игра.	1	
20	20		Совершенствование техники передачи и приёма мяча в движении. Подача мяча, учебная игра.	1	
21	21		Техника передачи мяча сверху и снизу в движении. Подача мяча, учебная игра.	1	
22	22		Совершенствование техники передачи мяча сверху (снизу). Подача мяча, учебная игра.	1	
23	23		Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу. Основные жесты судьи, учебная игра.	1	
24	24		Совершенствование техники передачи и приёма мяча сверху (снизу) в движении. Учебная игра.	1	

			<b>II четверть</b>		
25	1		Меры безопасности на уроке гимнастики. Техника кувырка вперёд.	1	
26	2		Техника напрыгивания на скамейку и спрыгивания. Техника кувырка назад.	1	
27	3		Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках.	1	
28	4		Техника опорного прыжка через козла. Акробатика: мост из положения стоя.	1	
29	5		Техника кувырков вперёд и назад. Техника опорного прыжка через козла.	1	
30	6		Опорный прыжок через коня «боком». Техника выполнения акробатических элементов.	1	
31	7		Техника прыжка «согнув ноги» через козла. Брусья: подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	1	
32	8		Совершенствование техники прыжков через козла. Брусья: техника выполнения элементов.	1	
33	9		Совершенствование техники опорных прыжков через козла. Совершенствование техники выполнения элементов на брусьях. Совершенствование техники акробатических элементов: «Колесо» и «Мост».	1	
34	10		Совершенствование техники выполнения акробатических элементов (Стойка на голове, колесо).	1	
35	11		Акробатика: стойка на голове и руках силой, мост из положения стоя с помощью.	1	



			Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.		
36	12		Брусья: размахивание в упоре, сед ноги врозь. Техника опорного прыжка через козла (ноги врозь). Совершенствование акробатических элементов.	1	
37	13		Совершенствование акробатических элементов (стойка на голове, мост). Техника опорного прыжка через козла (коня).	1	
38	14		Брусья: соскок махом назад из упора на руках. Совершенствование акробатических элементов (стойка на лопатках). Опорный прыжок через коня «боком».	1	
39	15		Совершенствование техники выполнения элементов на брусьях (подъём переворотом на Н/Ж). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.	1	
40	16		Брусья: подъём махом вперёд, в сед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов (комбинация). Техника опорного прыжка через коня «боком».	1	
41	17		Опорный прыжок через козла. Совершенствование комбинации их акробатических элементов.	1	
42	18		Совершенствование техники акробатических элементов (комбинация).	1	

			Опорный прыжок через коня «боком». Техника выполнения элементов на брусках.		
43	19		Совершенствование техники выполнения элементов на брусках. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов. Опорный прыжок через козла.	1	
44	20		Техника гимнастических элементов на брусках (комбинация). Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Техника элементов акробатики (комбинация).	1	Текущий контроль
45	21		Совершенствование элементов на брусках (комбинация). Техника выполнения акробатических элементов (комбинация).	1	Текущий контроль
46	22		Совершенствование техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Выполнение комбинации на брусках.	1	Текущий контроль
47	23		Выполнение комбинации на брусках (М). Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.	1	Текущий контроль
48	24		Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ. Подтягивание в висе (М). Отжимание в упоре лёжа (Д).	1	Текущий контроль
			<b>III четверть.</b>		
49	1		Инструктаж о мерах безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила подбора лыж и лыжных палок.	1 теория	
50	2		Техника одновременного 1-шажного хода.	1	

			Прохождение дистанции 3 км. Равномерно.		
51	3		Техника одновременного 2-шажного хода. Техника горнолыжной подготовки (торможение, повороты).	1	
52	4		Техника попеременного 2-шажного хода. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции 4 км.	1	
53	5		Техника конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	
54	6		Совершенствование техники конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	
55	7		Совершенствование техники спуска в средней стойке. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	
56	8		Совершенствование техники торможения и поворотов. Совершенствование техники конькового хода.	1	
57	9		Техника выполнения попеременного 2- шажного хода. Прохождение дистанции 2 км на время.	1	Текущий контроль
58	10		Техника перехода с одновременных на попеременные. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	
59	11		Совершенствование техники выполнения подъёмов, торможения и поворотов.	1	
60	12		Техника выполнения спусков и подъёмов. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	

61	13		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. На время.	1	Текущий контроль
62	14		Совершенствование техники конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
63	15		Контроль техники подъёмов, торможения, поворотов. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	Текущий контроль
64	16		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 6 км равномерно.	1	
65	17		Контроль техники спусков в средней стойке. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	Текущий контроль
66	18		Совершенствование техники конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
67	19		Совершенствование техники попеременных л/ходов. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	
68	20		Совершенствование техники конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
69	21		Контроль техники выполнения попеременного 2-шажного хода. Развитие скоростных качеств (прохождение отрезков 2×200м).	1	Текущий контроль
70	22		Совершенствование техники конькового	1	

			хода. Прохождение дистанции 6 км равномерно.		
71	23		Совершенствование техники спусков в средней стойке. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
72	24		Контроль техники выполнения конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	Текущий контроль
73	25		Контроль техники выполнения подъёмов. Прохождение дистанции 6 км равномерно.	1	Текущий контроль
74	26		Контроль техники выполнения торможения и поворотов. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	Текущий контроль
75	27		Совершенствование техники выполнения перехода с попеременных на одновременные л/хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
76	28		Совершенствование техники конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
77	29		Совершенствование техники л/ходов. Прохождение дистанции 5 км на время.	1	Текущий контроль
78	30		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	1	
			<b>IV четверть.</b>		
79	1		Меры безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ловли высоколетящего мяча.	1	

			Учебная игра в баскетбол.		
80	2		Техника выполнения передачи мяча произвольным способом в 3 со сменой мест. Учебная игра в баскетбол.	1	
81	3		Техника передачи мяча в 3-х. Учебная игра.	1	
82	4		Техника выполнения передачи и ловли мяча в прыжке. Учебная игра.	1	
83	5		Техника выполнения ведения мяча с изменением высоты отскока мяча. Двухсторонняя учебная игра.	1	
84	6		совершенствование техники выполнения ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления. Учебная игра в баскетбол.	1	
85	7		Техника выполнения ведения мяча без зрительного контроля. Учебная игра в баскетбол.	1	
86	8		Контроль за освоением техники передачи мяча в «3». Учебная игра в баскетбол.	1	Текущий контроль
87	9		Техника выполнения ведения мяча без зрительного контроля. Совершенствование техники обыгрывания защитника во время ведения.	1	Текущий контроль
88	10		Техника выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Броски мяча по кольцу после ведения с 2-х шагов.	1	
89	11		Броски мяча по кольцу после ведения с 2-х шагов. Совершенствование техники выполнения действий защитника.	1	Текущий контроль

90	12		Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра в баскетбол.	1	
91	13		Правила безопасного поведения на занятиях л/атлетикой. Техника бега с высокого старта и стартового разгона. Техника метания малого мяча с 3-х шагов (разбег).	1 теория	
92	14		Техника бега с низкого старта. Техника бега на короткие дистанции (2×60). Кроссовый бег 1 км.	1	
93	15		Техника бега на короткие дистанции (2×60). Техника метания малого мяча на дальность. Кроссовый бег 1 км.	1	
94	16		Техника передачи эстафетной палочки (зона передачи). Техника бега на длинные дистанции –бег до 1,5 км.	1	
95	17		Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Техника метания малого мяча на дальность.	1	Текущий контроль
96	18		Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	1	
97	19		Техника и тактика бега на длинные дистанции – кросс до 2км. Техника бега на короткие дистанции – бег 60 м.	1	Текущий контроль
98	20		Техника бега на средние дистанции – бег 1500 м. Техника бега на короткие дистанции – бег 100 метров.	1	

99	21		Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 3×60м. Кроссовый бег 1 км.	1	Текущий контроль
100	22		Техника бега на короткие дистанции – 2×100м. Кроссовый бег по пересечённой местности до 2 км. Техника метания гранаты на дальность.	1	
101	23		Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Техника бега на короткие дистанции – 100 м.	1	Текущий контроль
102	24		Техника метания гранаты на дальность. Кроссовый бег по пересечённой местности до 2 км.	1	Текущий контроль

## 2. Содержание рабочей программы.

### 1. Базовая часть 102 часа

**1.1 Основы знаний о физической культуре:** Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

### 1.2 Спортивные игры – 24 часов

#### 1.2.1. Баскетбол – 12 часов

- перемещения и остановки;
- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;



- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники и перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3. 4:4,5:5) на одно кольцо.
- взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка);
- нападение быстрым прорывом (3:2);
- игры и игровые задания, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

### **1.2.2. Волейбол – 12 часа**

- терминология в игре;
- позиционное нападение с изменением позиций;
- комбинации из освоенных элементов приёма, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
- групповые и командные действия игроков в защите;
- игра по упрощённым правилам.

### **1.3. Гимнастика с элементами акробатики – 24 часов**

#### **1.3.1. Гимнастика**

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;
- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки);
- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой – юноши, вис прогнувшись, переход в упор – девушки;
- освоение опорных прыжков: прыжок согнув в ноги – юноши, высотой 115 см (козел в длину); прыжок (боком – конь в ширину); прыжок ноги врозь – девушки, высотой 110 см;
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев – юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд – девушки;
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;
- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;

- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.

- Самостоятельные занятия; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

### **1.3.2. Висы и упоры**

- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

### **1.3.3. Опорный прыжок через козла (коня)**

## **1.4. Лёгкая атлетика**

### **1.4.1. Спринтерский бег**

Овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80 м; скоростной бег до 60 м; низкий старт до 30 м; бег на результат 100 м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3×10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

### **1.4.3. Кроссовый бег**

бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности. Кросс 2 км – юноши, 1 км – девушки.

## **1.5. Лыжная подготовка – 30 часов**

**Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.**

## **4 Список учебно-методической литературы**

1. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. – М.: Вако, 2005.
2. Коржамиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы.
3. Лях, В. И., Виленский, М. Я. Физическая культура 5-9 классы
4. Лях.В.И., Зданевич, А. А. Комплексная программа по физическому воспитанию для 1-11 классов. – М. : Просвещение, 2013.
5. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

7. Физическое воспитание учащихся 8-9 кл. Пособие для учителя. Под ред. В. И, Ляха.