

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),

показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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, принеших 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 тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в развитии Олимпийских игр современности. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Комплексы упражнений для укрепления различных групп мышц.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

5класс

Гимнастика с основами акробатики

Знания о физической культуре. Значение физических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, гибкости; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышц; основы выполнения гимнастических упражнений.

Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении из колонны по одному в

колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на брусьях. Мальчики: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание в висе лёжа.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд (назад) в группировке ; стойка на лопатках
Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота – 80-100см).

Ритмическая гимнастика.: простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну. (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Лёгкая атлетика

Знания о физической культуре. Зарождение Олимпийских игр древности. Наши соотечественники олимпийские чемпионы. Основные виды л/атлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях л/атлетикой.

Бег. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки. В высоту способом «перешагивание».

Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка

Основы знаний. Индивидуальные комплексы физических упражнений. Проведение самостоятельных занятий. Кросс по пересечённой местности. Бег в равномерном темпе до 12-15 мин.

Спортивные игры

Знания о физической культуре. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Основные правила игры. Наши чемпионы.

Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника Игра по упрощённым правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Разминка

футболиста. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.

6 класс

Гимнастика с основами акробатики

Знания о физической культуре. История гимнастики. Значение физических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, гибкости; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышц; основы выполнения гимнастических упражнений

Организующие команды и приёмы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Упражнения на брусках. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; Девочки: наскок прыжком в упор на н/жердь, соскок с поворотом, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев.

Акробатические упражнения. Два кувырка слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см).

Ритмическая гимнастика. (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну. (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне(низком).

Лёгкая атлетика

Знания о физической культуре. История зарождения Олимпийских игр в России. Правила проведения соревнований по л/атлетике. Требования к технике безопасности.

Бег. Высокий старт Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки. В длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание. Малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка

Основы знаний. Индивидуальные комплексы физических упражнений. Проведение самостоятельных занятий. Кросс по пересечённой местности. Бег в равномерном темпе до 12-15 мин.

Спортивные игры

Знания о физической культуре. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Основные правила игры. Спортивных команды Оренбуржья.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём

и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приёме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Разминка футболиста. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.

7 класс

Гимнастика с элементами акробатики

Знания о физической культуре. Правила по Т.Б. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Значение физических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, гибкости; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышц; основы выполнения гимнастических упражнений.

Организуящие команды и приёмы: «В две шеренги становись!», «В две колонны становись», «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол шага!», «Короче шаг», «Полный шаг!

Упражнения на брусках. Мальчики: подъем переворотом, в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки : махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор на н/жердь.

Акробатика: Мальчики – кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове, кувырок назад в стойку широкую стойку. Девочки – кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, переворот боком. Составление и выполнение акробатических комбинаций.

Опорные прыжки: Мальчики – прыжок согнув ноги (козел в ширину высота 100-115м). Девочки - прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110м).

Развитие физических качеств: координационных, скоростно-силовых, силовых качеств, гибкости.

Упражнения общеразвивающей направленности: составление и выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.

Упражнения в равновесии: Передвижения по напольному гимнастическому бревну ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку.

Лёгкая атлетика

Знания о физической культуре. Правила по Т.Б. Правила проведения соревнований по л/атлетике. Правила спортивной тренировки. Нагрузка при занятиях л/атлетическими упражнениями.

Бег: Бег в равномерном темпе до 20 мин. Высокий старт 30-40м. Бег с ускорением 40-60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м. Бег 1500м.

Прыжки: Прыжок в высоту с разбега.

Метание: Метание малого мяча с разбега.

Развитие физических качеств: Развитие выносливости, скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей.

Проведение самостоятельных занятий: Составление простейших комплексов для развития двигательных способностей. Самоконтроль и гигиена.

Спортивные игры

Знания о физической культуре. Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Основные правила игры. Спортивных команды Оренбуржья.

Баскетбол.

Техника перемещений. Стойки, перемещения, остановки, ускорения.

Передачи мяча. Двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи;

Ведение мяча. В низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей

и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча.

Броски мяча. В корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении.

Совершенствование техники и тактики игры. Учебные игры с применением технико-тактических заданий.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол.

Техника перемещений. Стойки, перемещения, остановки, ускорения.

Передачи мяча. Снизу, сверху двумя руками, над собой и через сетку (на месте и в движении приставными шагами).

Нападающий удар. Прямой нападающий удар.

Подача мяча. Нижняя прямая подача мяча.

Совершенствование техники и тактики игры. Учебные игры с применением технико-тактических заданий.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол.

Техника перемещений. Стойки, перемещения, остановки, ускорения.

Передачи мяча. Передача

Ведение мяча. Ведение на месте и в движении.

Удары по воротам.

Совершенствование техники и тактики игры. Учебные игры с применением технико-тактических заданий.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Знания о физической культуре. Правила Т.Б на занятиях. История лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом. Подбор лыжного инвентаря. Оказание помощи при обморожениях. Гигиенические требования.

Классические лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы. Попеременные лыжные ходы.

Повороты. Повороты на месте, повороты в движении.

Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Спуски в разных стойках.

Торможения. Торможение «плугом».

Упражнения общей физической подготовки.

8 класс

Гимнастика с основами акробатики

Знания о физической культуре. История возникновения и формирования физической культуры. Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов, координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Составление комплексов упражнений при различных видах заболеваний (ожирение, формирование осанки, телосложения).

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, «Мост», перекат в полушпагат, акробатические прыжки. Составление и выполнение акробатических комбинаций.

Опорные прыжки. Мальчики – прыжок согнув ноги, боком поворотом 90° с (козел в ширину высота 100-115м). Девочки - прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110м).

Упражнения в лазании. Лазание по канату в два, в три приема. Лазание по канату произвольным способом.

Висы и упоры. Висы согнувшись, висы прогнувшись.

Упражнения общей физической подготовки.

Лёгкая атлетика

Знания о физической культуре. Терминология лёгкой атлетики. Техника безопасности на уроках и во время соревнований по легкой атлетике. Правила и организация проведения

соревнований по легкой атлетике. Приемы определения самочувствия, работоспособности.

Бег: Низкий и высокий старт. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Бег на средние дистанции (300-800 м).

Прыжки: Прыжок в высоту с разбега.

Метание: Метание малого мяча с разбега на результат.

Развитие физических качеств: Развитие выносливости, скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей.

Проведение самостоятельных занятий: Составление простейших комплексов для развития двигательных способностей. Самоконтроль и гигиена.

Спортивные игры

Знания о физической культуре. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Физическая культура и олимпийское движение в России. Подготовка места занятий. Влияние возрастных особенностей на организм. Помощь в судействе.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Освоение тактики игры(позиционное нападение)Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Разминка футболиста. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.

Баскетбол.

Техника перемещений. Стойки, перемещения, остановки, ускорения..

Передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; Передача от груди, от плеча ,с отскоком от пола, из-за головы.

Ведение мяча. Ведение на месте и в движении, с пассивным сопротивлением и без сопротивления.

Броски мяча. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении, штрафной бросок, из-под кольца.

Совершенствование техники и тактики игры. Учебные игры с применением технико-тактических заданий.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол.

Техника перемещений. Стойки, перемещения, остановки, ускорения.

Передачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар.

Подача мяча. Нижняя, верхняя подача мяча.

Совершенствование техники и тактики игры. Учебные игры с применением технико-тактических заданий.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол.

Техника перемещений. Стойки, перемещения, остановки, ускорения..

Передачи мяча. Передача

Ведение мяча. Ведение на месте и в движении.

Удары по воротам.

Совершенствование техники и тактики игры. Учебные игры с применением технико-тактических заданий.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Основы знаний: Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Получение и переноска инвентаря. Подбор лыжного инвентаря. Правила Т.Б на занятиях. Оказание помощи при обморожениях.

Классические лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.

Коньковые ходы. Коньковый ход.

Повороты. Повороты на месте, повороты в движении.

Спуски и подъемы. Подъем «полуелочкой». Спуски в разных стойках..

Торможения. Торможение «плугом».

Упражнения общей физической подготовки.

9 класс

Гимнастика с основами акробатики.

Знания о физической культуре. Правила Т.Б. на занятиях. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Составление комплексов упражнений при различных видах заболеваний.(ожирение, формирование осанки, телосложения).

Организуящие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на голове . «Мост». Акробатические прыжки. Составление и выполнение акробатических комбинаций.

Опорные прыжки. Опорный прыжок через козла ноги врозь, согнув ноги. Опорный прыжок через коня согнув ноги, боком.

Упражнения в равновесии. Комбинации упражнений на гимнастическом бревне.

Упражнения в лазании. Лазание по канату в два приема. Лазание по канату без помощи ног, Лазание по канату произвольным способом.

Висы и упоры. Висы согнувшись, висы прогнувшись.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика

Знания о физической культуре. Правила Т.Б. на занятиях. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Здоровый образ жизни и вредные привычки. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

Ходьба. Спортивная ходьба.

Бег. Низкий и высокий старт. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Бег на средние дистанции (300-800 м). Бег на длинные дистанции (1000-1500м).

Прыжки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», в длину с места

Метание. Метание малого мяча с разбега на технику выполнения, на результат.

Спортивные игры

Знания о физической культуре. Правила Т.Б. на занятиях. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований в избранной спортивной игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Баскетбол.

Техника перемещений. Стойки, перемещения, остановки, ускорения..

Передачи мяча. Передача от груди, от плеча ,с отскоком от пола, из-за головы.

Ведение мяча. Ведение на месте и в движении.

Броски мяча. Броски сиз под кольца. Броски с трех шагов прохода. Броски с трехметровой

зоны.

Совершенствование техники и тактики игры. Учебные игры с применением технико-тактических заданий.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол.

Техника перемещений. Стойки, перемещения, остановки, ускорения.

Передачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар.

Подача мяча. Нижняя, верхняя подача мяча.

Совершенствование техники и тактики игры. Учебные игры с применением технико-тактических заданий.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол.

Техника перемещений. Стойки, перемещения, остановки, ускорения..

Передачи мяча. Передача

Ведение мяча. Ведение на месте и в движении.

Удары по воротам.

Совершенствование техники и тактики игры. Учебные игры с применением технико-тактических заданий.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.

Знания о физической культуре. Правила Т.Б на занятиях . Значение занятий лыжным спортом. Подбор лыжного инвентаря. Оказание помощи при обморожениях. Гигиенические требования.

Классические лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы. Попеременные лыжные ходы.

Коньковые ходы. Полуконьковый ход. Коньковый ход.

Повороты. Повороты на месте, повороты в движении.

Спуски и подъемы. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в разных стойках..

Торможения. Торможение «плугом».

Упражнения общей физической подготовки.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
2	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
3	Гимнастика	21	21	21	21	21
4	Кроссовая подготовка	11	11	-	-	-
5	Баскетбол	21	21	21	21	21
6	Волейбол	21	21	21	21	21
7	Футбол	7	7	7	7	7
8	Лыжная подготовка	-	-	11	11	11
ИТОГО:		102	102	102	102	102