

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5
имени 63-го Угличского пехотного полка

Рассмотрена
на заседании МО учителей
эстетических дисциплин и
физической культуры
Протокол № 1
от «30» августа 2016 г.
Рук. МО Ю.Л. Большакова /Большакова Ю.Л./

Утверждена
Приказ по МОУ СОШ №5
№ 70/01-09 от «1» сентября 2016 г.
Директор МОУ СОШ №5:
Н.Л. Пятницина /Пятницина Н.Л./



**Рабочая программа учебного предмета
«физическая культура»
5-9 класс**

Составитель:
Смирнова М.В.

Углич, 2016 год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс

В программе учитываются основные идеи и положения общей образовательной программы МОУ СОШ №5 имени 63-го Угличского пехотного полка.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования в 5-х- 9-х классах отводится по 102 часа, из расчёта 3-х учебных часов в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Основной целью изучения учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерная программа основного общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г № 889.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: *Физическая культура. 1-2класс; 3-4класс; 5-6класс; 7- 8 - 9 класс; 10-11 класс. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений Лях В.И. Зданевич А.А. Москва, «Просвещение» 2008г.*

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета		
Класс	Предметные результаты освоения (<i>научится и получит возможность научиться</i>)	Метапредметные результаты
5класс	<ul style="list-style-type: none"> - Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - Раскрывать базовые понятия физической культуры; - Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями; - Руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной 	<p>5-6 классы</p> <p><u>Смысловое чтение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — определять главную тему, общую цель или назначение текста (<i>в 5 классе текст имеет одну основную мысль, одну тему</i>); — выбирать из текста или придумать заголовок, соответствующий содержанию и общему смыслу текста; — формулировать тезис, выражающий общий смысл текста (<i>в 6</i>

	<p>направленности, - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 5 класса.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;</i> ✓ <i>преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> ✓ <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</i> 	<p><i>классе текст имеет несколько подтем, несколько тезисов, тексты разных функциональных стилей);</i> — предвосхищать содержание предметного плана текста по заголовку и с опорой на предыдущий опыт; — объяснять порядок частей/инструкций, содержащихся в тексте; — ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию; — различать темы и подтемы специального текста; — выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов и мыслей; — понимать душевное состояние персонажей текста, сопереживать им. — обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов (<i>в 5 классе – получит возможность научиться, в 6 классе – научится);</i></p>
<p>6 класс</p>	<p>- выделять исторические этапы развития физической культуры; - раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью; - раскрывать термины физической культуры; - использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья; - составлять комплексы физических упражнений корригирующей направленности, - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 6 класса</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>характеризовать роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;</i> ✓ <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;</i> ✓ <i>вести дневник по физкультурной деятельности;</i> ✓ <i>преодолевать искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> 	<p>- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов (<i>в 5 классе – научно-популярные тексты, в 6 классе – публицистические тексты).</i> — <i>находить доводы в защиту своей точки зрения; в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию.</i></p> <p><u>Проектная и учебно-исследовательская деятельность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - рефлексировать (видеть проблему; анализировать сделанное – почему получилось, почему не получилось; видеть трудности, ошибки); - ставить и удерживать цели; - планировать (составлять план своей деятельности); - моделировать (представлять способ действия в виде схемы-модели, выделяя все существенное и главное); - проявлять инициативу при поиске способа (способов) решения задач; - вступать в коммуникацию (взаимодействовать при решении задачи, отстаивать свою позицию, принимать или аргументированно отклонять точки зрения других). <p><u>ИК-компетентность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные приемы поиска информации в интернете, на персональном компьютере, в информационной среде учреждения; (<i>5 класс</i>)

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>осуществлять судейство по Пионерболу;</i> ✓ <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь организовать хранение информации в компьютере (система окон и папок в графическом интерфейсе) <i>(5 класс)</i>; - освоить основы редактирования и форматирования текста в текстовых редакторах; <i>(5 класс)</i> - работать с графическим редактором; <i>(6 класс)</i> - готовить презентации с аудио- и видеофрагментами, с анимацией; <i>(6 класс)</i> - использовать музыкальные и звуковые редакторы; <i>(6 класс)</i> - избирательно относиться к информации, проявлять способность к отказу от потребления ненужной информации; <i>(5- класс)</i> - выступать с аудио- и видеоподдержкой; <i>(6 класс)</i> - пользоваться электронной почтой <i>(5-6 класс)</i>
<p>7класс</p>	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать основные направления организации физической культуры в современном обществе; - раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью; - формировать качества личности здорового образа жизни и профилактика вредных привычек; - применять базовые понятия и термины физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, - формулировать задачи самостоятельных занятий с физическими упражнениями, - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; - использовать занятия спортивными играми для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений, тренирующей направленности, - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 7 класса; ✓ <i>объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> 	<p style="text-align: center;">7-8 классы</p> <p><u>Смысловое чтение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — выделять главную и избыточную информацию. — сопоставлять основные текстовые и внетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.; — определять назначение разных видов текстов; —делать выводы из сформулированных посылок; —связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников. <p><u>Проектная и учебно-исследовательская деятельность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> использовать исследовательские методы, предусматривающие определенную последовательность действий: - определение проблемы и вытекающих из нее задач исследования (использование в ходе совместного исследования метода «мозговой атаки», «круглого стола»); - выдвижение гипотезы их решения; - обсуждение методов исследования (статистических, экспериментальных, наблюдений и т.п.);

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>великие спортсмены, принешие славу российскому спорту;</i> ✓ <i>включать в дневник по физкультурной деятельности оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности</i> ✓ <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега</i> ✓ <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> ✓ <i>осуществлять судейство по Настольному теннису;</i> ✓ <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение способов оформления конечных результатов (презентаций, защиты, творческих отчетов, просмотров и пр.); - сбор, систематизация и анализ полученных данных; - подведение итогов, оформление результатов, их презентация; выводы, выдвижение новых проблем исследования. <p><u>ИК-компетентность:</u></p>
<p>8 класс</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Характеризовать основные формы организации физической культуры в современном обществе; - Излагать базовые понятия, термины физической культуры, и с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - определять направленность самостоятельных занятий с физическими упражнениями; - Рационально планировать режим дня и учебной недели; - использовать спортивные игры и спортивные соревнования повышения уровня физических кондиций; - подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям; - контролировать особенности динамики показателей физического развития и основных физических качеств в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 8 класса. ✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать музыкальные и звуковые редакторы; - выступать с аудио- и видеоподдержкой; - владеть основами цифровой фотографии, цифровой звукозаписи, цифровой видеосъемки; - моделировать с использованием виртуальных конструкторов.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>включать в дневник по физкультурной деятельности данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> ✓ <i>проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок и туристических походов;</i> ✓ <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры</i> ✓ <i>осуществлять судейство по волейболу;</i> ✓ <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i> 	
<p>9класс</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.
- *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;*

<ul style="list-style-type: none"> ● <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> ● <i>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;</i> ● <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> ● <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i> ● <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> ● <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> ● <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> ● <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> 	
--	--

**Содержание программы 5 класс
(102 часа , 3 часа в неделю)**

Раздел 1. Основы знаний (3 часа)

Содержательные основы здорового образа жизни. Базовые понятия физической культуры. Правила правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Возрождение Олимпийских игр.

Практическая работа -1

Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр».

Практическая работа -2

Разработка и выполнение комплекса упражнений для профилактики утомления и утренней зарядки.

Практическая работа -3

Разработка и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений и коррекции осанки.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности.

Раздел 3. Физическое совершенствование — 99 часов.

Лёгкая атлетика 30 часов (I четверть - 14 часов , IV четверть - 16 часов)

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности.

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на результат 60м, 1000м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Прыжки в длину с места и в высоту на результат.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены , на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (1кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90градусов, после приседания.

Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.

Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.

Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Баскетбол 19 часов (I четверть - 11 часов, IV четверть - 8 часов)

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и развитие психо-моторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Гимнастика с основами акробатики (II четверть - 18 часов)

История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений. Построение 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 восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным мячом (1кг). Девочки: с большим мячом.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).

Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Овладение организаторскими умениями. 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.

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) III четверть - 21 час

История лыжного спорта. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжным спортом. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Волейбол III четверть - 8 часов

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Организация и проведение подвижных игр.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар.

Развитие выносливости, скоростно – силовых , скоростных способностей.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность.

Закрепление техники владения мячом, перемещений. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача; техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Футбол I I четверть - 3 часа

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов(перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Закрепление техники владения мячом, перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.

Содержание программы 6 класс (102 часа , 3 часа в неделю)

Раздел 1. Основы знаний (3 часа)

Исторические этапы развития физической культуры. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Режим дня и его основное содержание.

Практическая работа -1

Тест по теме «Виды спорта, входящих в программу Олимпийских игр».

Практическая работа -2

Разработка индивидуального режима дня.

Практическая работа -3

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Здоровье и здоровый образ жизни. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями. Тестирование показателей физического развития и основных физических качеств.

Раздел 3. Физическое совершенствование — 99 часов.

Лёгкая атлетика 30 часов (I четверть - 14 часов, IV четверть - 16 часов)

Виды лёгкой атлетики. Правила техники безопасности. Название разучиваемых упражнений.

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 1200м.

Бег на результат 60м, 1000м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Прыжки в длину с места и в высоту на результат.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90градусов, после приседания.

Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.

Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.

Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Баскетбол 19 часов (- I четверть - 11 часов, IV четверть - 8 часов)

Выдающиеся отечественные спортсмены, спортсмены- олимпийцы баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Гимнастика с основами акробатики II четверть - 18 часов.

Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным мячом (1кг). Девочки с палками.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см).

Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя и с помощью.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Овладение организаторскими умениями. 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.

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) III четверть - 21 час.

Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции лыжах 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Волейбол III четверть - 8 часов.

Выдающиеся отечественные спортсмены, спортсмены- олимпийцы волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов (быстрый прорыв, расстановка игроков). Организация и проведение подвижных игр.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Организация совместных занятий волейболом. Судейство игр.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. То же через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром.

Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность.

Закрепление техники владения мячом, перемещений. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача; техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения.

Футбол II четверть - 3 часа.

Имена выдающихся отечественных футболистов. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Дальнейшее закрепление техники.

Закрепление техники владения мячом, перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 3:2, 3:3.

Содержание программы 7 класс (102 часа , 3 часа в неделю)

Раздел 1. Основы знаний (3 часа)

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Основные направления организации физической культуры в современном обществе. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек, рациональное питание. Личная гигиена. Банные процедуры. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Практическая работа -1

Тест по теме «Здоровый образ жизни».

Практическая работа -2

Самоконтроль (показатели самочувствия).

Практическая работа -3

Упражнения для укрепления мышц стопы. Гимнастика для глаз.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности .

Здоровье и здоровый образ жизни. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями. Тестирование показателей физического развития и основных физических качеств.

Раздел 3. Физическое совершенствование — 99 часов.

Лёгкая атлетика 30 часов (I четверть - 14 часов, IV четверть - 16 часов)

Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений. Индивидуальный режим физической нагрузки по час. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег 1500м.

Бег на результат 60м, 1500м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 -11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Прыжки в длину с места и в высоту на результат.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены , с места, с шага, с 2-3 шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12м. Метание малого мяча весом 150 г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с шага, с 2-3 шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.

Развитие выносливости, скоростно – силовых , скоростных способностей.

Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Баскетбол 19 часов (I четверть - 11 часов, - IV четверть - 8 часов)

Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение ловли и передач мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение тактики игры. Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападением быстрым прорывом (2:1).

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

Гимнастика с основами акробатики II четверть - 18 часов.

Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом (1кг). Девочки с палками, большим мячом, обручами.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см).

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушаг.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Овладение организаторскими умениями. 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.

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) III четверть - 21 час.

Применение лыжных мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Волейбол - III четверть - 8 часов

Основные приёмы игры в волейбол. Терминология: позиционное нападение, зонная и личная защита. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов (быстрый прорыв, расстановка игроков). Организация и проведение игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания. Организация совместных занятий волейболом. Судейство игр.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. То же через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром.

Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность.

Закрепление техники владения мячом, перемещений. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения.

Футбол I четверть - 3 часа.

Футбол – средство активного отдыха. Влияние игровой деятельности для формирования комплексного развития физических способностей. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники.

Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Дальнейшее закрепление техники.

Закрепление техники владения мячом, перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиции игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление приемов тактики.

Содержание программы 8-9 классы (102 часа , 3 часа в неделю)

Раздел 1. Основы знаний (3 часа)

8 класс - Основные формы организации физической культуры в современном обществе. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. История возникновения и формирования физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Самонаблюдение и самоконтроль.

Практическая работа -1

Реферат «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».

Практическая работа -2

Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Практическая работа -3

Тест: «Физическая культура в современном обществе»

9 класс - Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Практическая работа -1

Подбор и составление комплекса физических упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий.

Практическая работа -2

Самостоятельные сеансы проведения приёмов массажа.

Практическая работа -3

Определение дозировки температурного режима для закаливающих процедур.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование физических способностей. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Раздел 3. Физическое совершенствование — 99 часов.

Лёгкая атлетика 22 часа (I четверть - 12 часов, IV четверть - 10 часов)

8 – 9 класс. Знания о физической культуре. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге; прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение техникой спринтерского бега.

8 класс - Низкий старт от 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60м.

9 класс - Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

Овладение техникой длительного бега.

8-9 класс - Бег в равномерном темпе: мальчики до 30 мин, девочки до 20 мин. Бег 2000 м.

Бег на результат 60м, 2000м.

Овладение техникой прыжка в длину.

8-9 класс - Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

8-9 класс - Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Прыжки в длину с места и в высоту на результат.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Дальнейшее овладение техникой метания в цель и на дальность.

8 класс – Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16м).

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

9 класс – Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши - до 18м, девушки – 12-14 м).

Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.

Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.

8 класс – Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

9 класс – Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Баскетбол 17 часов (I четверть - 9 часов, IV четверть - 8 часов)

Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

8-9 класс. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча.

8-9 класс. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча.

8-9 класс. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча.

8-9 класс. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной-двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

8класс. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

9класс. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

8класс. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.

9 класс. Совершенствование техники.

Освоение тактики игры.

8-9 класс. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападением быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

Овладение игрой и развитие психо-моторных способностей. Игра по правилам баскетбола. Совершенствование психо-моторных способностей.

Гимнастика с основами акробатики II четверть - **16 часов.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Освоение строевых упражнений.

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 без предметов на месте и в движении.

8-9 класс. Совершенствование двигательных способностей.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

8-9 класс. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров и эспандеров.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

8 класс. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

9 класс. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.

Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков.

8 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90градусов (конь в ширину, высота 110см).

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

Освоение акробатических упражнений.

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

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

Развитие координационных способностей.

8-9 класс. Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

8-9 класс. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей

8-9 класс. Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости.

8-9 класс. Совершенствование двигательных способностей.

Овладение организаторскими умениями.

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) III четверть - 21 час.

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 занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Освоение техники лыжных ходов.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Биатлон», «Как по часам» и др.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр-уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Волейбол 12 часов (III четверть - 9часов, IV четверть - 3часа).

8-9 классы. *Знания о спортивной игре.*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, 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). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

8-9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

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.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

8 класс. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

9 класс. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Освоение техники нижней прямой подачи.

8 класс. Нижняя прямая подача. Приём подачи.

9 класс. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

8 класс. Дальнейшее освоение технике прямого нападающего удара.

9 класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.

8-9 классы. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей.

8-9 классы. Совершенствование координационных способностей.

Освоение тактики игры.

8 класс. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Футбол I четверть - 4 часа.

Футбол – средство активного отдыха. Влияние игровой деятельности для формирования комплексного развития физических способностей. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

8-9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

8 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

9 класс. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

Овладение техникой ударов по воротам.

8-9 классы. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение техники ведения мяча.

8-9 классы. Совершенствование техники ведения мяча.

Освоение тактики игры.

8-9 классы. Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

8-9 классы. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Элементы единоборств II четверть -5 часов.

Знания.

8-9 классы. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Овладение техникой приёмов.

8-9 классы. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

Развитие координационных способностей.

8-9 классы. Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

8-9 классы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Тематическое планирование рабочей программы 5 класс

Раздел	Темы уроков	Количество часов
Основы знаний. 3 часа.	Содержательные основы здорового образа жизни.	1
	Базовые понятия физической культуры. Правила правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	1
	Возрождение Олимпийских игр	1
Лёгкая атлетика 30 часов I четверть – 14 часов IV четверть – 16 часов	История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности.	1
	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м. <i>Бег на результат 60м.</i>	3
	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. <i>Бег на результат 1000м.</i>	4
	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. <i>Прыжки в длину с места на результат.</i>	4
	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. <i>Прыжки в высоту на результат.</i>	4
	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. <i>Метание малого мяча на дальность на результат.</i>	3
	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. <i>Метание малого мяча в цель на результат</i>	3
	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (1кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90градусов, после приседания. <i>Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.</i>	3

	<p><i>Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.</i></p> <p>Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	5
<p><u>Баскетбол</u> 19 часов I четверть-11 часов, IV четверть- 8 часов.</p>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	2
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	4
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	5
	Вырывание и выбивание мяча Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	4
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	4
<p><u>Гимнастика с основами акробатики</u> 18 часов II четверть - 18 часов</p>	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1
	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	1
	Построение 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 восемь в движении. 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным мячом (1кг). Девочки: с большим мячом. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений..	В процессе уроков
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.</i> Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	4
	<i>Освоение опорных прыжков.</i> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	4
	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	4
	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	4

Лыжная подготовка (лыжные гонки) III четверть - 21 час	История лыжного спорта. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжным спортом. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1
	Попеременный двухшажный ход.	5
	Одновременный бесшажный ход.	5
	Повороты переступанием. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	5
	Передвижение на лыжах 3 км.	5
Волейбол III четверть- 18 часов	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Организация и проведение подвижных игр.	2
	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача; техники перемещений и владения мячом.	3
	Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	3
	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	2
	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность.	В процессе уроков
Футбол II четверть -3 часа	Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов(перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.	1

Тематическое планирование рабочей программы 6 класс

Раздел	Темы уроков	Количество часов
Основы знаний. 3 часа.	Исторические этапы развития физической культуры.	1
	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1
	Режим дня и его основное содержание	1
Лёгкая атлетика 30 часов I четверть – 14 часов IV четверть – 16 часов	Виды лёгкой атлетики. Правила техники безопасности. Название разучиваемых упражнений.	1
	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50м. Скоростной бег до 40м. <i>Бег на результат 60м.</i>	3
	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 1200м. <i>Бег на результат 1000м.</i>	4
	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. <i>Прыжки в длину с места на результат.</i>	4
	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. <i>Прыжки в высоту на результат.</i>	4
	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. <i>Метание малого мяча на дальность на результат.</i>	3
	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. <i>Метание малого мяча в цель на результат</i>	3
	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90градусов, после приседания. <i>Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.</i>	3
	<i>Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.</i>	5
	Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	
Баскетбол 19 часов I четверть-11 часов, IV четверть- 8 часов.	Выдающиеся отечественные спортсмены, спортсмены- олимпийцы баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	2
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	4
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	5
	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.	4

	Вырывание и выбивание мяча Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	4
<u>Гимнастика с основами акробатики</u> 18 часов II четверть - 18 часов	Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1
	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	1
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения в парах. 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. Мальчики: с набивным мячом (1кг). Девочки с палками. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	В процессе уроков
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.</i> Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	4
	<i>Освоение опорных прыжков.</i> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	4
	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> Акробатические упражнения. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя и с помощью.	4
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	4
	<u>Лыжная подготовка</u> (лыжные гонки) III четверть - 21 час	Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
Одновременный двухшажный ход. Игры «Остановка рывком».	5	
Одновременный бесшажный ход. Игры «Эстафета с передачей палок».	5	
Повороты переступанием. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Игры «С горки на горку» и др.	5	
Передвижение на лыжах 3,5 км.	5	

Волейбол III четверть- 8 часов	Выдающиеся отечественные спортсмены, спортсмены- олимпийцы волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов (быстрый прорыв, расстановка игроков). Организация и проведение подвижных игр.	2
	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	3
	Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Организация совместных занятий волейболом. Судейство игр.	3
	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. То же через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения.	2
	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность.	В процессе уроков
Футбол II четверть -3 часа	Имена выдающихся отечественных футболистов. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Дальнейшее закрепление техники.	1
	Терминология технических элементов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. с атакой и без атаки на ворота. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 3:2, 3:3.	1

Тематическое планирование рабочей программы 7 класс

Раздел	Темы уроков	Количество часов
Основы знаний. 3 часа.	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Основные направления организации физической культуры в современном обществе.	1
	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек, рациональное питание. Личная гигиена. Банные процедуры.	1
	Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1
Лёгкая атлетика 30 часов I четверть – 14 часов IV четверть – 16 часов	Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений. Индивидуальный режим физической нагрузки по часам. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.	1
	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60м. <i>Бег на результат 60м.</i>	3
	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег 1500м. <i>Бег на результат 1500м.</i>	4
	Прыжки в длину с 9 -11 шагов разбега. <i>Прыжки в длину с места на результат.</i>	4
	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту. <i>Прыжки в высоту на результат.</i>	4
	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с места, с шага, с 2-3 шагов Метание малого мяча весом 150 г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. <i>Метание малого мяча на дальность на результат.</i>	3
	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. <i>Метание малого мяча в цель на результат</i>	3
	Бросок набивного мяча (2кг) из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с шага, с 2-3 шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. <i>Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.</i>	3
	<i>Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.</i> Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	5
Баскетбол 19 часов I четверть-11 часов, IV четверть- 8 часов.	Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	2
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее обучение технике движений.	4
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <i>Дальнейшее обучение технике движений</i>	
	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	5
	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.	4

	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений.	
	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападением быстрым прорывом (2:1).	4
	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	
<u>Гимнастика с основами акробатики</u> 18 часов II четверть - 18 часов	Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	1
	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	1
	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Общеразвивающие упражнения в парах. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Мальчики: с набивным и большим мячом (1кг). Девочки с палками, большим мячом, обручами. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	В процессе уроков
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.</i> Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	4
	<i>Освоение опорных прыжков.</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	4
	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	4
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	4
	Применение лыжных мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
<u>Лыжная подготовка</u> (лыжные гонки) III четверть - 21 час	Одновременный одношажный ход. Игры «Остановка рывком».	5
	Одновременный бесшажный ход. Игры «Эстафета с передачей палок».	5

	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игры «С горки на горку» и др.	5
	Прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	5
Волейбол III четверть- 8 часов	Основные приёмы игры в волейбол. Терминология: позиционное нападение, зонная и личная защита. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов (быстрый прорыв, расстановка игроков). Организация и проведение игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.	2
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	3
	Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания. Организация совместных занятий волейболом. Судейство игр.	3
	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. То же через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения.	2
	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность.	В процессе уроков
Футбол II четверть -3 часа	Футбол – средство активного отдыха. Влияние игровой деятельности для формирования комплексного развития физических способностей. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники.	1
	Терминология технических элементов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. с атакой и без атаки на ворота. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Дальнейшее закрепление техники.	1
	Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 3:2, 3:3.	1

Тематическое планирование рабочей программы 8 класс

Раздел	Темы уроков	Количество часов
Основы знаний, 3 часа.	Основные формы организации физической культуры в современном обществе. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
	История возникновения и формирования физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Самонаблюдение и самоконтроль.	1
Лёгкая атлетика 24 часа I четверть – 12 часов IV четверть – 12 часов	Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге; прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	1
	Низкий старт от 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60м. <i>Бег на результат 60м.</i>	4
	Бег в равномерном темпе: мальчики до 30 мин, девочки до 20 мин. Бег 2000 м.	4
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. <i>Прыжки в длину с места на результат.</i>	4
	Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту. <i>Прыжки в высоту на результат.</i>	4
	Дальнейшее овладение техникой метания в цель и на дальность. <i>Метание малого мяча на дальность на результат.</i>	3
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девочки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16м). <i>Метание малого мяча в цель на результат.</i>	2
	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. <i>Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.</i>	2
	Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	В процессе уроков
	Баскетбол 17 часов I четверть-9 часов, IV четверть- 8 часов.	Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.
Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, владения мячом и развития координационных способностей.		4
Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча, вырывания и выбивания мяча, перехвата.		4

	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча, техники бросков мяча. Броски одной-двумя руками в прыжке	4
	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападением быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	4
<u>Гимнастика с основами акробатики</u> 16 часов	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	1
II четверть - 16 часов	<i>Освоение строевых упражнений.</i> Команда «Прямо!»), повороты в движении направо, налево. <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Совершенствование двигательных способностей. <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров и эспандеров.	В процессе уроков
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.</i> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	4
	<i>Освоение опорных прыжков.</i> Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90градусов (конь в ширину, высота 110см).	3
	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	4
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	4
<u>Элементы единоборств</u> II четверть - 5 часов	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	1
	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.	2

	<p>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах</p>	2
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</p> <p>III четверть - 21 час</p>	<p>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 занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	2
	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).. Игры: «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Биатлон», «Как по часам» и др.</p>	4
	<p>Коньковый ход. Игры: «Гонки с выбыванием»,</p>	5
	<p>Торможение и поворот «плугом». Игры: «Биатлон».</p>	5
	<p>Прохождение дистанции 4,5км</p>	5
<p>Волейбол 12 часов III четверть - 9 часов IV четверть – 3 часа</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, 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). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	2
	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p>	3
	<p>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p>	3
	<p>Нижняя прямая подача. Приём подачи. Дальнейшее освоение технике прямого нападающего удара.</p>	2
	<p>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p>	2
	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность.</p>	В процессе уроков
<p>Футбол I четверть -4 часа</p>	<p>Влияние игровой деятельности для формирования комплексного развития физических способностей. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</p>	1
	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p>	2

Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры.	1

Тематическое планирование рабочей программы

9 класс

Раздел	Темы уроков	Количество часов
Основы знаний. 3 часа.	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).	1
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.	1
Лёгкая атлетика 24 часа I четверть – 12 часов IV четверть – 12 часов	Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге; прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	1
	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. <i>Бег на результат 60м.</i>	3
	Бег в равномерном темпе: мальчики до 30 мин, девочки до 20 мин. Бег 2000 м.	3
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. <i>Прыжки в длину с места на результат.</i>	4
	Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту. <i>Прыжки в высоту на результат.</i>	4
	Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние . Дальнейшее овладение техникой метания в цель и на дальность. <i>Метание малого мяча на дальность на результат.</i>	2
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – 18м). <i>Метание малого мяча в цель на результат.</i>	2
	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. <i>Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.</i>	2

	<p>Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	3
<p>Баскетбол 17 часов I четверть-9 часов, IV четверть- 8 часов.</p>	<p>Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.</p>	1
	<p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, владения мячом и развития координационных способностей. Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	4
	<p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча, вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	4
	<p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча, техники бросков мяча. Броски одной-двумя руками в прыжке. <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	4
	<p>Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападением быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p>	4
<p>Гимнастика с основами акробатики 16 часов</p> <p>II четверть - 16 часов</p>	<p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.</p>	1
	<p><i>Освоение строевых упражнений.</i> 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. <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Совершенствование двигательных способностей. <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров и эспандеров.</p>	В процессе уроков
	<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.</i> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p>	4
	<p><i>Освоение опорных прыжков.</i> Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).</p>	3
	<p><i>Освоение акробатических упражнений.</i> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p>	4

	<p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.</p>	4
<p>Элементы единоборств II четверть - 5 часов</p>	<p>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах.</p>	1
	<p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.</p>	2
	<p>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах</p>	2
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки) III четверть - 21 час</p>	<p>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 занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	2
	<p>Попеременный четырехшажный ход.</p>	4
	<p>Переход с попеременных ходов на одновременные.</p>	5
	<p>Преодоление контр-уклона Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>	5
	<p>Прохождение дистанции до 5 км.</p>	5
<p>Волейбол III -9 часов IV четверть- 3 часа</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, 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). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	2
	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>	3
	<p>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. <i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i> Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p>	3
	<p><i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p>	2
	<p><i>Освоение тактики игры.</i> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p>	2

	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность.	В процессе уроков
Футбол I четверть -4 часа	Влияние игровой деятельности для формирования комплексного развития физических способностей. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	2
	Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры.	1