

Рабочая программа «Физическая культура, 5-9 классы»

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура, 5-9 классы» разработана на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №2» с учетом примерной программы по физической культуре (ПООП ООО, от 08.04.2015г. №1/15) и реализует федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

При реализации программы используются учебники:

5-7 классы Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура, Просвещение, 2014 год

8-9 классы Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, Просвещение, 2015год.

Учебный предмет «Физическая культура» предметной области «Физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности» входит в обязательную часть учебного плана ООП ООО МБОУ «СОШ №2». На уровне школы предмет изучается с 5 по 9 класс. В учебном плане школы на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 476 часов: 5-8 классы – 3 часа в неделю (34 учебные недели), 9 класс – 2 часа в неделю (34 учебных недели).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе

личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-

коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание учебного предмета Физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем

организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,

ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Годовой план график

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Раздел учебной программы.	Часы	Четверть
1.	Легкая атлетика	12ч	I
2.	Спортивные игры	15ч	I
3.	Гимнастика	11ч	II
4.	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	3ч	II
5.	Спортивные игры	6ч	II
6.	Кроссовая подготовка (мини-футбол)	12ч	III
7.	Спортивные игры	18ч	III
8.	Спортивные игры	16ч	IV

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² В отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

9.	Легкая атлетика	9ч 102ч	IV
ИТОГО: Легкая атлетика Спортивные игры Гимнастика Кроссовая подготовка (мини-футбол)		26ч 55ч 11ч 10ч 102ч	

№ п/п	Вид программного материала	Всего часов по рабочей программе	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	6ч	6ч	6ч	5ч	5ч
2	Легкая атлетика	116	25	25	25	25	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	56	12	12	12	12	8
4	Подвижные и спортивные игры	256	55	55	55	55	36
	<i>Баскетбол</i>	<i>135</i>	<i>29</i>	<i>29</i>	<i>29</i>	<i>29</i>	<i>19</i>
	<i>Волейбол</i>	<i>121</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>17</i>
5	Кроссовая подготовка (мини-футбол)	48	10	10	10	10	8
	Всего часов	476	102	102	102	102	68

5 -9 КЛАССЫ (102 часа)

3 часа в неделю

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 часов) в процессе уроков

5 класс

История физической культуры.

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

6 класс

Физическая культура человека. Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и

неправильная осанка

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое воспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

7 класс

Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самоконтроль.

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь травмах.

Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

8-9 классы

Физическое развитие человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

Самонаблюдение и самоконтроль. *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Совершенствование физических способностей.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

Адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования.

История возникновения и формирования физической культуры.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпиады: странички истории. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с элементами акробатики

5 класс. История гимнастики. Освоение акробатических упражнений - 2-3 кувырка вперед. Освоение строевых упражнений - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Освоение акробатических упражнений - перекаат назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 2 приема. Освоение строевых упражнений - из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. 2-3 кувырка назад – учет. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перекаат назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 2 приема – учет. Помощь и страховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастических брусьях, бревне. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами - тест. Освоение опорного прыжка через козла (h-80-100 см), вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Освоение висов и упоров. Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из виса хватом сверху (м), подтягивание из виса лежа хватом сверху (д) - тест.

6 класс. Краткая характеристика вида спорта. Освоение акробатических упражнений - два кувырка вперёд слитно. Основные требования к одежде во время занятий гимнастикой. Освоение строевых упражнений – строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение акробатических упражнений – «мост» из положения, стоя с помощью. Освоение акробатических упражнений - два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения, стоя с помощью. Упражнения на гимнастических брусьях. Помощь и страховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Лазанье по канату. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Лазанье по канату – учет. Освоение опорного прыжка ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из виса хватом сверху (м), подтягивание из виса лежа хватом сверху (д) - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперёд из положения, стоя - тест. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

7 класс. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Спортивная акробатика. Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный шаг». Страховка и помощь во время занятий. Освоение акробатических упражнений – кувырок вперёд в стойку на лопатках (мал.). Кувырок назад в полушпагат (дев). Освоение акробатических упражнений - стойка на голове с согнутыми ногами (мал). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мал.). Кувырок назад в полушпагат (дев) – учет. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок, ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперёд, из положения, стоя - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из виса хватом сверху (м), подтягивание из виса лежа хватом сверху (д) - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) – тест. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

8 класс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий. Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад.

Девочки: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация – учет. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения на гимнастических брусьях. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг). Комбинация на гимнастических брусьях. Совершенствование координационных способностей. Подготовка к выполнению норм ГТО – подтягивание из виса хватом сверху (м), подтягивание из виса лежа хватом сверху (д) - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперед из положения, стоя – тест.

9 класс. Освоение строевых упражнений – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Освоение строевых упражнений – перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Совершенствование висов и упоров. Мальчики: совершенствование подъема переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: совершенствование виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор а нижней жердь. Гимнастические комбинации на брусьях. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатические комбинации. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Подготовка к выполнению норм ГТО – наклон вперед из положения, стоя – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из виса хватом сверху (м), подтягивание из виса лежа хватом сверху (д) - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин) – учет.

Элементы единоборств

8-9 классы. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах. Овладение техникой приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Овладение техникой приёмов. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах». Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.

Легкая атлетика

Беговые упражнения

5 класс. Овладение техникой высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег 30 метров – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег 60м – учет. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 1500м – учет. Бег 1000 м без учета времени. Эстафеты.

6 класс. Овладение техникой высокого старта от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег 30 метров – тест. Челночный бег 3х10м - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег 60м – учет. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Овладение техникой преодоления

различных препятствий. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 1500м – учет. Эстафеты.

7 класс. Овладение техникой высокого старта от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег 30м – тест. Челночный бег 3х10м – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 60м – учет. Кросс до 15 мин. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин., мальчики до 20 мин. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 1500м – учет. Эстафеты.

8 класс. Овладение техникой низкого старта до 30 м. Низкий старт до 70 м. Бег 30м – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 60м – учет. Бег в равномерном темпе до 15 - 20 мин. Кросс до 15 мин. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 2000м – учет. Бег с препятствиями. Эстафеты.

9 класс. Овладение техникой низкого старта до 80 м. Бег 30м – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 60м – учет. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 2000м – учет. Эстафеты.

Прыжковые упражнения

5 класс. Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО – прыжки в длину с места – тест. Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.

6 класс. Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО – прыжки в длину с места – тест. Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.

7 класс. Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжки в длину с места – тест. Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.

8 класс. Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО – прыжки в длину с места – тест. Овладение техникой прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.

9 класс. Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжки в длину с места - тест. Совершенствование техники прыжка в высоту.

Метание малого мяча

5 класс. Овладение техникой метания мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Овладение техникой метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Овладение техникой метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

6 класс. Овладение техникой метания мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10м.

7 класс. Овладение техникой метания мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов с разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений. Овладение техникой метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Овладение техникой метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м.

8 класс. Овладение техникой метания мяча на дальность. Овладение техникой метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с

расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

9 класс. Метание мяча весом 150 г на дальность, с 4—5 бросковых шагов. Овладение техникой метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

Спортивные игры

Баскетбол

5 класс. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек в баскетболе. Овладение техникой ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Овладение техникой ведения мяча с изменением направления движения. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. Освоение техники ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Освоение тактики игры - тактика свободного нападения. Ведение мяча 15 м - тест. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках). Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики игры. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6 класс. Краткая характеристика вида спорта - баскетбол. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Освоение техники ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение мяча 30 м (18 м + 12 м) - тест. Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра по упрощённым правилам. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение ловли и передач мяча. Овладение техникой бросков мяча. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в движении (после ведения, после ловли) – учёт. Передача и ловля мяча от стены за 20 сек – тест. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс. Краткая характеристика вида спорта – баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Техника ведения мяча с изменением направления 30 м (18 + 12) – тест. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Овладение техникой бросков мяча после ведения, в прыжке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача и ловля мяча от стены за 20 сек тест. Штрафной бросок (10 бросков) - тест. Освоение тактики игры. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

8 класс. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление

техники ловли и передачи мяча. Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Броски мяча с разных точек за 2 мин.30сек - тест. Закрепление тактики игры. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите.

9 класс. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ловли и передач мяча. Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление тактики игры. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола

Волейбол

5 класс. История волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Освоение техники передачи мяча над собой. Освоение техники нижней прямой подачи с 3 – 6 метров. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Правила и организация избранной игры. Пионербол с элементами волейбола.

6 класс. Краткая характеристика вида спорта – волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Освоение техники нижней прямой подачи через сетку. Организация и проведение подвижных игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Пионербол с элементами волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

7 класс. Краткая характеристика вида спорта – волейбол. Основные правила игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку. Освоение техники нижней прямой подачи через сетку. Игровые упражнения 2:1, 2:2, 3:1, 3:3. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам.

8 класс. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком. Освоение техники нижней прямой подачи. Приём подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Организация и проведение игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

9 класс. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Освоение техники приема мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Освоение техники прямого нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки – учет. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование навыков игры. Организация и проведение игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Двусторонняя игра в волейбол.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*:
 - а) удары по мячу ногой.
 - б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
 - в) тактические действия в защите и нападении
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км – 2 км без учета времени.
8. Бег с преодолением препятствий.

Мини-футбол

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу. Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передача мяча на месте (варианты). Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Поддача углового. Тактико-технические действия после подачи углового. Игра в футбол по правилам.