

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2020 года



Приложение к основной образовательной программе основного общего образования
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

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

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование учебного предмета с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
5. Календарно-тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов учебной деятельности обучающихся (*является приложением к рабочей программе, утверждается отдельным локальным актом МАОУ «СОШ № 9»*).

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, составлена на основе программы В.И. Ляха «Физическая культура» (рекомендована Министерством образования и науки РФ) в соответствии с учебным планом школы и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Данная рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах МАОУ «СОШ № 9».

Содержание данной учебной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №9» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Данная программа реализуется на период действия учебно-методического комплекса, который выбирается из федерального перечня учебников:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: методические рекомендации. 5-7 класс. – М.: Просвещение.
3. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение.
4. Лях В. И. Физическая культура: методическое пособие. 8-9 класс. – М.: Просвещение.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы ФГОС. 5-9 класс. – М.: Просвещение.

Оценивание результатов освоения данной учебной программы осуществляется на основе комплекса документов, регламентирующих систему оценки достижения планируемых результатов освоения ООП ООО МАОУ "СОШ №9".

Содержание учебного предмета может реализовываться в различных формах, проводимых, в том числе, и во внеурочное время.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется с 5 класса и основывается на учебном плане своей частью:

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего
Физическая культура	102	102	102	102	102	510

Календарно-тематическое планирование учебных занятий оформляется отдельным локальным актом. Оно содержит название тем, разделов, виды учебной деятельности, объём часов, сроки прохождения программы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составление содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Познавательные УУД:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Коммуникативные УУД:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Предметные результаты:

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

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. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. 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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Адаптивная физическая культура. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 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 (подвижных перемен), 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 деятельность

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). 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. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде,

всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: 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; 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, плавание, спортивные игры).

5 класс – 102 часа

Раздел 1. Основы знаний (реализуется в ходе урока в каждом разделе программы).

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Освоение строевых упражнений: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по 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 ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки: с обручами, большим мячом, палками).

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 80-100 см).

Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд 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. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Раздел 3. Легкая атлетика (18 часов).

История лёгкой атлетики.

Овладение техникой спринтерского бега:

- высокий старт от 10 до 15 м;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;

- бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин; бег на 1000 м.

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.

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 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-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 (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре:

- влияние легкоатлетических 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 легкоатлетических упражнений;
- представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение организаторскими умениями: демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Раздел 4. Лыжная подготовка (16 часов).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

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

Раздел 5. Спортивные игры - баскетбол или волейбол, по специализации учителя (11 часов).

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). 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).

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: 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 неведущей 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: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация 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 комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники 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. Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 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 (зональная 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 организаторскими умениями: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Раздел 6. Плавание (34 часа).

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Повторное проплавание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150м по 3-4 раза. Проплавание до 400м. Игры и развлечения на воде. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнования и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

Раздел 7. ОФП – общая физическая подготовка (9 часов).

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех блоков учебной программы, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки учащихся. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры.

6 класс – 102 часа

Раздел 1. Основы знаний (реализуется в ходе урока в каждом разделе программы).

Правила безопасности на полосе препятствий. Содержание нового комплекса УГГ (утренней гигиенической гимнастики). Двигательный режим. Правила безопасности на уроках гимнастики. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения на открытых водоемах.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Раздел 3. Легкая атлетика (18 часов).

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: 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 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность.

Раздел 4. Лыжная подготовка (16 часов).

Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; подъем наискось «полуелочкой»; торможение «плугом»; повороты плугом на склоне; спуски со склона в основной стойке; игры на лыжах; передвижение на лыжах до 3 км.

Раздел 5. Спортивные игры - баскетбол или волейбол, по специализации учителя (11 часов).

Баскетбол.

Техника 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. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля 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).

Техника 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 неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

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

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

Раздел 6. Плавание (34 часа).

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150м по 3-4 раза. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнования и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

Раздел 7. ОФП – общая физическая подготовка (9 часов).

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех блоков учебной программы, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки учащихся. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы: гимнастика,

лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры.

7 класс – 102 часа

Раздел 1. Основы знаний (реализуется в ходе урока в каждом разделе программы).

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).

Освоение строевых упражнений: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». 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. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в паре. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

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

Освоение и совершенствование висов и упоров. 5-7 классы: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

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

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. 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 партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.

Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Овладение организаторскими умениями: Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Раздел 3. Легкая атлетика (18 часов).

Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту: Процесс совершенствования прыжков в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и

вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре:

- влияние легкоатлетических 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 легкоатлетических упражнений;
- представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение организаторскими умениями: демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Раздел 4. Лыжная подготовка (16 часов).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 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: Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Раздел 5. Спортивные игры - баскетбол или волейбол, по специализации учителя (11 часов).

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Дальнейшее обучение технике движений. Освоение ловли и передач мяча: Дальнейшее обучение технике движений. 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: 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: Дальнейшее обучение технике движений. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Дальнейшее обучение технике движений. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Дальнейшее обучение технике движений. Освоение тактики игры: Дальнейшее обучение технике движений. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники 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: Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Развитие координационных способностей: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование.

Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Развитие выносливости: Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 секунд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. То же через сетку. Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Освоение тактики игры: Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. 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 организаторскими умениями: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Раздел 6. Плавание (34 часа).

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150м по 3-4 раза. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнования и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

Раздел 7. ОФП – общая физическая подготовка (9 часов).

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех блоков учебной программы, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки учащихся. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры.

8 класс – 102 часа

Раздел 1. Основы знаний (реализуется в ходе урока в каждом разделе программы).

История Олимпийского движения. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью).

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).

Освоение строевых упражнений: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров. Освоение и совершенствование висов и упоров: 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. 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). Освоение акробатических упражнений: 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. Развитие координационных способностей, развитие силовых способностей и силовой выносливости, развитие скоростно-силовых способностей, развитие гибкости. Знания о физической культуре: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Овладение организаторскими умениями: Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений

Раздел 3. Лёгкая атлетика (18 часов).

Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м. Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту: Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре: Влияние легкоатлетических 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 легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение организаторскими умениями: Измерение результатов; подача команд;

демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий Самостоятельные занятия: Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Раздел 4. Лыжная подготовка (16 часов).

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Спуски со склонов. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельных занятий лыжным спортом. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви для занятий лыжным спортом. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Раздел 5. Спортивные игры - баскетбол или волейбол, по специализации учителя (11 часов).

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча: дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча: дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча: дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Освоение индивидуальной техники защиты: дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры: дальнейшее 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). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры: дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 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 организаторскими умениями: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Раздел 6. Плавание (34 часа).

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. На развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150м по 3-4 раза, до 400м. Игры и развлечения на воде. На развитие координационных способностей. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Знания о физической культуре. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнования и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. На овладение организаторскими способностями. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

Раздел 7. ОФП – общая физическая подготовка (9 часов).

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех блоков учебной программы, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки учащихся. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры.

9 класс – 102 часа

Раздел 1. Основы знаний (реализуется в ходе урока в каждом разделе программы).

Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).

Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 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. 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. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). 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. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Раздел 3. Лёгкая атлетика (18 часов).

Овладение техникой спринтерского бега: Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Овладение техникой прыжка в длину: Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту: Совершенствование техники прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г 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 (1x1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки – 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре: Влияние легкоатлетических 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 легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Раздел 4. Лыжная подготовка (16 часов).

Освоение техники лыжных ходов: попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др. Знания: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде.

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. 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. Прохождение дистанции до 5км.

Раздел 5. Спортивные игры - баскетбол или волейбол, по специализации учителя (11 часов).

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча: Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча: Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча: Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Освоение индивидуальной техники защиты: Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры: Дальнейшее 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). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных

способностей. Освоение тактики игры: Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 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 организаторскими умениями: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Раздел 6. Плавание (34 часа).

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. На развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150м по 3-4 раза, до 400м. Игры и развлечения на воде. На развитие координационных способностей. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Знания о физической культуре. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнования и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. На овладение организаторскими способностями. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

Раздел 7. ОФП – общая физическая подготовка (9 часов).

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех блоков учебной программы, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки учащихся. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры.

Тематическое планирование учебного предмета с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема	Количество часов
5 класс – 102 часа		
1	Основы знаний.	реализуется в ходе урока в каждом разделе программы
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14
3	Лёгкая атлетика.	18
4	Спортивные игры (Баскетбол или волейбол – по специализации учителя)	11
5	Лыжная подготовка.	16
6	Плавание.	34
7	ОФП – общая физическая подготовка (по выбору)	9
Общее кол-во часов: 102		
6 класс – 102 часа		
1	Основы знаний.	реализуется в ходе урока в каждом разделе программы
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14
3	Лёгкая атлетика.	18
4	Спортивные игры (Баскетбол или волейбол – по специализации учителя)	11

5	Лыжная подготовка.	16
6	Плавание.	34
7	ОФП – общая физическая подготовка (по выбору)	9
Общее кол-во часов: 102		
7 класс – 102 часа		
1	Основы знаний.	реализуется в ходе урока в каждом разделе программы
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14
3	Легкая атлетика.	18
4	Спортивные игры (Баскетбол или волейбол – по специализации учителя)	11
5	Лыжная подготовка.	16
6	Плавание.	34
7	ОФП – общая физическая подготовка (по выбору)	9
Общее кол-во часов: 102		
8 класс – 102 часа		
1	Основы знаний.	реализуется в ходе урока в каждом разделе программы
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14
3	Легкая атлетика.	18
4	Спортивные игры (Баскетбол или волейбол – по специализации учителя)	11
5	Лыжная подготовка.	16
6	Плавание.	34
7	ОФП – общая физическая подготовка (по выбору)	9
Общее кол-во часов: 102		
9 класс – 102 часа		
1	Основы знаний.	реализуется в ходе урока в каждом разделе программы
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14
3	Легкая атлетика.	18
4	Спортивные игры (Баскетбол или волейбол – по специализации учителя)	11
5	Лыжная подготовка.	16
6	Плавание.	34
7	ОФП – общая физическая подготовка (по выбору)	9
Общее кол-во часов: 102		