Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №43»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ООШ№43»:

_____

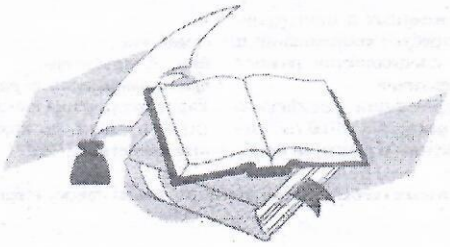
Ю.А.Вожик

пр. № 9

«12» 09 2019 года

РЕКОМЕНДОВАНО:
педагогическим советом
МБОУ «ООШ №43»
Протокол № 1
«28» 08 2019 года

РАССМОТРЕНО:
на методическом объединении учителей.
Протокол № 1
«27» 08 2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(задержкой психического развития)
для 5-9 классов

Составитель программы:
Федосеева Н.А., учитель
физической культуры
МБОУ «ООШ №43»

Новокузнецк, 2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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:

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких 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 её

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);

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500 м, мин. сек	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10.2	10.5	11.3	10.3	11.0	11.5
5	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега, см	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г на дальность с разбега, м	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега, см	320	300	260	280	260	220

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500 м, мин. сек	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, сек	9.8	10.2	11.1	10.0	10.7	11.3
5	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	4	1	20	11	4

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега, см	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150 г на дальность с разбега, м	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега, см	340	320	270	300	280	230

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега, см	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, сек	9.4	10.0	10.8	9.8	10.4	11.2
5	Кросс 2000 м, мин. сек	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места, см	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега, см	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке за 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150 г мяча на дальность с разбега, м	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, сек	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м (д.), 3000 м (юн.), мин. сек	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега, см	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места, см	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	6	2	17	13	5

8	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 г на дальность с разбега, м	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега, см	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
4	Кросс 2000 м (д.), 3000 м (юн.), мин. сек	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места, см	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега, см	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность с разбега, м	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	380	330	290

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийское движение в России (СССР). Достижения отечественных спортсменов на ОИ. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности, гигиенические требования. Проведение банных процедур. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий ф/к и спортом.

Физическая культура основные (понятия)

Здоровье и здоровый образ жизни. Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Способы физкультурной деятельности

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для у/зарядки, физкультминуток. Подготовка к занятиям ф/к. Организация досуга средствами ф/к. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей ф/к.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Лёгкая атлетика

Знания о физической культуре влияние л/а упр. на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Беговые упражнения, высокий старт от 10-15 м; бег с ускорением от 30-40 м; скоростной бег до 40 м; бег на результат 60 м, эстафеты; старты из различных и. п; варианты челночного бега; равномерный бег до 10-12 мин; кросс на местности до15 мин. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Прыжковые упражнения, прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 ш. разбега, многоскоки; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание в цель и на дальность.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)»)». Челночный бег 3Х10. Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150 г.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по 2, по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Знания о физической культуре. История гимнастики, имена выдающиеся отечественные спортсмены;

Акробатические упражнения, кувырок назад, вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Развитие гибкости, координации движений, ОРУ с малыми мячами, гимнастическими палками; сочетание движений положения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении, на гимнастической скамейке, с гимнастическими палками, с обручами, в парах; силы, выносливости; лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастическом козле, акробатические упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой в плечевых суставах, локтевых, коленных, позвоночника, упражнения с партнёром.

Опорные прыжки, вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Организаторская подготовка, демонстрация упр., составление простейших комбинационных упр.

Упражнения в висах, упорах, вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание ног в висе, согнувшись, прогнувшись, поднимание прямых ног (мальчики), смешанные висы(девочки), подтягивания.

Лыжная подготовка

Знания о физической культуры: виды лыжного спорта, требования к одежде, обуви занимающихся; оказание помощи при обморожениях и травмах.

Освоение лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; торможение «плугом»; подъём «полуёлочкой»; повороты переступанием; прохождение дистанции 3 км.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 1 км.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно -ориентированные упражнения.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Физическая культура человека.

Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки.

Режим дня и его основное содержание.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Теоретические знания для выполнения нормативов (ГТО)»

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивные игры

Знания о физической культуре.

Баскетбол

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Передача мяча: ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча: ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой без сопротивления защитника, броски в кольцо: броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления» мах расстояние до корзины 3,60м, действия нападающего против нескольких защитников, стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. вырывание, выбивание мяча.

Тактические действия в защите и нападении: тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.. Учебно-тренировочные игры».

Футбол

Развитие быстроты, силы, выносливости. Тактические действия в защите и нападении: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока; нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров, игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Учебно-тренировочные игры». Передачи мяча без сопротивления, удары по воротам, стойки игрока, перемещения в стойке, ведение по прямой с изменением направления и скорости без сопротивления, правой, левой ногой; удары по воротам на точность(меткость) попаданий мячом в цель; **комбинации** из освоенных элементов ведения, приёма, остановок, ударов, перемещений.

Волейбол

Терминология избранной спортивной игры, правила и организация избранной игры; правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам. Стойки игрока, перемещения в стойке. Передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Нападающий

удар: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры от 12-20 мин. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Самостоятельные занятия. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Самонаблюдение и самоконтроль

Оценка эффективности занятий.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийское движение в России (СССР). Достижения отечественных спортсменов на ОИ. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности, гигиенические требования. Проведение банных процедур. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий ф/к и спортом.

Физическая культура основные (понятия)

Здоровье и здоровый образ жизни. Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Способы физкультурной деятельности

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для у/зарядки, физкультминуток. Подготовка к занятиям ф/к. Организация досуга средствами ф/к. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей ф/к.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Лёгкая атлетика

На освоение техникой спринтерского бега.

- высокий старт от 15-30 м; бег с ускорением от 30-50 м; скоростной бег до 50 м; бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега, на развитие выносливости.

- равномерный бег до 15 мин; бег на 1200м; круговая тренировка.

На овладение техникой прыжка в длину и техники прыжка в высоту.

- прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На развитие скоростно- силовых способностей.

- всевозможные прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толчки мячей до 3 кг.

На 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 5-6м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча из различных и. п.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и. п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов.

На знания о физической культуре

- влияние л/а упр. на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)»). Челночный бег 3Х10. Бег на 60 м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150 г.

Спортивные игры

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой без сопротивления защитника.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления» мах расстояние до корзины 3,60м.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

На развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры от 12-20 мин.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На знания о физической культуре.

- терминология избранной спортивной игры, правила и организация избранной игры; правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Футбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

- ведение по прямой с изменением направления и скорости без сопротивления, правой, левой ногой

На освоение передач мяча

- передачи мяча без сопротивления

На овладение техникой ударов по воротам

- удары по воротам на точность(меткость) попаданий мячом в цель.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов ведения, приёма, остановок, ударов, перемещений

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока; нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 с атакой и без атаки на ворота

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров, игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Гимнастика с элементами акробатики

На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

- два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя с помощью

На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

- вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание ног в висе.

На развитие силовых способностей, силовой выносливости.

- лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения с гантелями, набивными мячами.

На освоение строевых упражнений.

- строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

На освоение ОРУ с предметами и без предметов.

- ОРУ с малыми мячами, гимнастическими палками; сочетание движений положения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении, на гимнастической скамейке, с гимнастическими палками, с обручами, в парах, набивными мячами, гантелями.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

- согнувшись, прогнувшись, поднимание прямых ног (мальчики), смешанные висы (девочки), подтягивания.

На освоение опорных прыжков.

- прыжки ноги врозь

На развитие координационных способностей.

- упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастическом козле, акробатические упражнения.

На развитие гибкости.

- ОРУ с повышенной амплитудой в плечевых суставах, локтевых, коленных, позвоночника, упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре.

- значение физических упражнений для сохранения правильной осанки, страховка и помощь во время занятий.

На овладения организаторскими способностями.

- демонстрация упр., составление простейших комбинационных упр.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Самостоятельные занятия.

- правила самоконтроля, способы регулирования физ. нагрузки.

Лыжная подготовка

На освоение техники лыжных ходов.

- одновременный бесшажный и бесшажный ходы; торможение «плугом»; подъём «полуёлочкой»; повороты переступанием; прохождение дистанции 3 км.

На знания о физической культуре.

- виды лыжного спорта, требования к одежде, обуви занимающихся; оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 2 км.

Прикладно-ориентированная подготовка

- прикладно-ориентированные упражнения.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности, гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь во время занятий ф/к и спортом.

Физическая культура основные (понятия)

Здоровье и здоровый образ жизни. Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Способы физкультурной деятельности

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для у/зарядки, физкультминуток. Подготовка к занятиям ф/к. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей ф/к.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Лёгкая атлетика

На освоение техникой спринтерского бега.

- высокий старт от 30-40 м; бег с ускорением от 40-60 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега, на развитие выносливости.

- равномерный бег до 15 мин; бег на 1500м; круговая тренировка.

На овладение техникой прыжка в длину и техники прыжка в высоту.

- прыжки в длину с 9-11 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На развитие скоростно- силовых способностей.

- всевозможные прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толчки мячей до 3 кг.

На 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 5-6м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча из различных и. п.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и. п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов.

На знания о физической культуре

- влияние л/а упр. на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)»). Челночный бег 3Х10. Бег на 60 м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150 г.

Спортивные игры

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой без сопротивления защитника.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления» мах расстояние до корзины 4,80м.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание и перехват мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

На развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры от 12-20 мин.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На знания о физической культуре.

- терминология избранной спортивной игры, правила и организация избранной игры; правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Футбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

- ведение по прямой с изменением направления и скорости без сопротивления, правой, левой ногой

На освоение передач мяча

- передачи мяча без сопротивления

На овладение техникой ударов по воротам

- удары по воротам на точность(меткость) попаданий мячом в цель.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов ведения, приёма, остановок, ударов, перемещений

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока; нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 с атакой и без атаки на ворота

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров, игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Гимнастика с элементами акробатики

На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

- кувырок вперед в стойку на лопатках (М), кувырок вперед в полушпагат (Д)

На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

- вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание ног в висе.

На развитие силовых способностей, силовой выносливости.

- лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения с гантелями, набивными мячами.

На освоение строевых упражнений.

- выполнение команд «Пол-оборота направо», «Полшага», «Полный шаг».

На освоение ОРУ с предметами и без предметов.

- ОРУ с малыми мячами, гимнастическими палками; сочетание движений положения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении, на гимнастической скамейке, с гимнастическими палками, с обручами, в парах, набивными мячами, гантелями.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

- согнувшись, прогнувшись, поднимание прямых ног (мальчики), смешанные висы (девочки), подтягивания.

На освоение опорных прыжков.

- прыжок согнув ноги (М), прыжок ноги врозь (Д).

На развитие координационных способностей.

- упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастическом козле, акробатические упражнения.

На развитие гибкости.

- ОРУ с повышенной амплитудой в плечевых суставах, локтевых, коленных, позвоночника, упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре.

- значение физических упражнений для сохранения правильной осанки, страховка и помощь во время занятий.

На овладения организаторскими способностями.

- демонстрация упр., составление простейших комбинационных упр.

Самостоятельные занятия.

- правила самоконтроля, способы регулирования физ. нагрузки.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Лыжная подготовка

На освоение техники лыжных ходов.

- одновременный одношажный; подъем в гору скользящим шагом; поворот на месте махом; прохождение дистанции 4 км.

На знания о физической культуре.

- виды лыжного спорта, требования к одежде, обуви занимающихся; оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 3 км.

Прикладно-ориентированная подготовка

- прикладно-ориентированные упражнения

8 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности, гигиенические требования. Совершенствование физических способностей. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.

Физическая культура основные (понятия).

Здоровье и здоровый образ жизни. Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Способы физкультурной деятельности

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для у/зарядки, физкультминуток. Самонаблюдение и самоконтроль. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей ф/к.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Лёгкая атлетика

На освоение техникой спринтерского бега.

- низкий старт до 30 м; бег с ускорением от 70-80 м; скоростной бег до 70 м; бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега, на развитие выносливости.

- равномерный бег до 15 мин; бег на 2000м; круговая тренировка.

На овладение техникой прыжка в длину и техники прыжка в высоту.

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

На развитие скоростно- силовых способностей.

- всевозможные прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толчки мячей до 3 кг.

На 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 5-6м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча из различных и. п.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и. п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов.

На знания о физической культуре

- влияние л/а упр. на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)»). Бег на 100 м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание спортивного снаряда 500-700 г.

Спортивные игры

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- дальнейшее закрепление техники перемещения; остановок; поворотов.

На освоение ловли и передач мяча.

- дальнейшее закрепление техники ловли и передач.

На освоение техники ведения мяча.

- дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

На овладение техникой бросков мяча.

- дальнейшее закрепление техники бросков мяча

- броски одной и двумя руками в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- дальнейшее закрепление техники вырывания, выбивания и перехвата мяча.

На освоение тактики игры.

- дальнейшее закрепление тактики игры; позиционное нападение и личная защита; нападение быстрым прорывом (3:2); взаимодействие двух (трех) в нападении и защите.

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола, совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- прием мяча отраженного сеткой, нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар при встречных передачах.

На освоение тактики игры.

- совершенствование тактики освоенных игровых действий, игра в защите.

На развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры от 12-20 мин.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На знания о физической культуре.

- терминология избранной спортивной игры, правила и организация избранной игры; правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Футбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

- закрепление ударов по мячу и остановок мяча

На освоение передач мяча

- передачи мяча без сопротивления

На овладение техникой ударов по воротам

- совершенствование техникой ударов по воротам.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов ведения, приёма, остановок, ударов, перемещений

На освоение тактики игры.

- совершенствование тактики игры.

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Гимнастика с элементами акробатики

На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

- кувырок назад в упор стоя ноги врозь (М), мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д).

На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

- подъем переворотом в упор махом и силой (М), виз прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (Д).

На развитие силовых способностей, силовой выносливости.

- лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения с гантелями, набивными мячами.

На освоение строевых упражнений.

- команда «Прямо», повороты в движении направо, налево.

На освоение ОРУ с предметами и без предметов.

- ОРУ с малыми мячами, гимнастическими палками; сочетание движений положения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении, на гимнастической скамейке, с гимнастическими палками, с обручами, в парах, набивными мячами, гантелями.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

- согнувшись, прогнувшись, поднимание прямых ног (мальчики), смешанные висы (девочки), подтягивания.

На освоение опорных прыжков.

- прыжок согнув ноги (М), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (Д).

На развитие координационных способностей.

- совершенствование координационных способностей.

На развитие гибкости.

- совершенствование двигательных способностей.

На знания о физической культуре.

- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, обеспечение техники безопасности.

На овладения организаторскими способностями.

- демонстрация упр., составление простейших комбинационных упр.

Самостоятельные занятия.

- правила самоконтроля, способы регулирования физ. нагрузки.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Лыжная подготовка

На освоение техники лыжных ходов.

- одновременный одношажный, коньковый ход; торможение и поворот «плугом»; прохождение дистанции 4,5 км.

На знания о физической культуре.

- виды лыжного спорта, требования к одежде, обуви занимающихся; оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 3 км.

Прикладно -ориентированная подготовка

- прикладно -ориентированные упражнения

9 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры

Возрождение ОИ и олимпийского движения. История возникновения и формирования физической культуры

Физическая культура человека

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Физическое развитие человека.

Физическая культура основные (понятия)

Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Способы физкультурной деятельности

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для у/зарядки, физкультминуток. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки. / Самонаблюдение и самоконтроль (2 ч). Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей ф/к.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Лёгкая атлетика

На освоение техникой спринтерского бега.

- низкий старт до 30 м; от 70-80 м; до 70 м, дальнейшее обучение спринтерского бега, совершенствование двигательных способностей.

На овладение техникой прыжка в длину и техники прыжка в высоту.

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

На развитие скоростно- силовых способностей.

- всевозможные прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толчки мячей до 3 кг.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с дев-12-14м; юн- до 18 м; метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега в коридор 10 м; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

На развитие скоростных и координационных способностей**.**

- эстафеты; старты из различных и. п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов.

На знания о физической культуре

- влияние л/а упражнений на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений; представления о темпе, скорости, объёме л/а.

Самостоятельные занятия

- упражнения, программы развития физических качеств; правила самоконтроля и гигиены

Овладение организаторскими умениями

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; помощь в судействе.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)»). Бег на 100 м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание спортивного снаряда 500-700 г.

Спортивные игры

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- дальнейшее закрепление техники стоек, перемещений, остановок, поворотов.

На освоение ловли и передач мяча.

- дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча

На освоение техники ведения мяча.

- дальнейшее закрепление техники ведения мяча

На овладение техникой бросков мяча.

- дальнейшее закрепление техники бросков мяча, броски одной и двумя в прыжке

На освоение индивидуальной техники защиты.

- дальнейшее закрепление техники вырывания, выбивания, перехвата

На закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.

- совершенствование техники

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.

- совершенствование техники

На освоение тактики игры.

- дальнейшее закрепление тактики игры, позиционное нападение, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину; нападение быстрым прорывом; взаимодействие 2-х (3) игроков в нападении и защите (тройка малая, через «заслон», восьмёрка)

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; совершенствование психомоторных способностей

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- дальнейшее закрепление техники стоек, перемещений, остановок, поворотов.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи у сетки и в прыжке через сетку; сверху стоя спиной к цели.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки; приём мяча, отраженного сеткой.

На развитие координационных способностей**.**

- совершенствование координационных способностей

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар при встречных передачах.

На развитие скоростных, координационных способностей.

- дальнейшее развитие скоростных, координационных способностей; совершенствование скоростных, координационных способностей

На закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.

- совершенствование координационных способностей

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.

- совершенствование координационных способностей

На освоение тактики игры.

- совершенствование тактики освоенных игровых действий; игра в нападении в зоне 3; игра в защите.

На развитие знаний о спортивной игре

- терминология, техника ловли передачи, расстановка игроков, правила и организация игры

Самостоятельные занятия

- упражнения на совершенствование физических качеств, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; правила самоконтроля

На овладение организаторскими умениями

-организация и проведение п/и, игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе

Футбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- совершенствование техники стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней часть подъёма; закрепление техники ударов и остановок мяча

На освоение ведения мяча

- совершенствование техники ведения

На овладение техникой ударов по воротам

- совершенствование техники

На закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.

- совершенствование техники владения мячом; игра головой

На закрепление техники перемещений, передач, владения мячом и развития координационных способностей.

- совершенствование техники передач мяча

На развитие скоростных и координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов ведения, приёма, остановок, ударов, перемещений

На освоение тактики игры.

- совершенствование тактики игры; использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- дальнейшее развитие психомоторных способностей

Гимнастика с элементами акробатики

На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

- мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках, девочки – кувырок назад, вперёд; равновесие на одной, выпад вперёд.

На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

- мальчики – подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём переворотом в упор махом.

девочки – вис прогнувшись на нижней с опорой ног о верхнюю.

На развитие силовых способностей, силовой выносливости.

- совершенствование двигательных способностей

На освоение строевых упражнений.

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по 2 и 4 в движении.

На освоение ОРУ с предметами и без предметов.

- ОРУ с гантелями, тренажёрами, эспандерами

На освоение опорных прыжков.

- мальчики – прыжок согнув ноги; девочки – прыжок боком.

На развитие координационных способностей.

- совершенствование координационных способностей

На развитие гибкости.

- совершенствование двигательных способностей

На знания о физической культуре.

- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, упражнения для разогревания; страховка и помощь во время занятий; история возникновения Олимпийских игр; олимпийские традиции, символика,

На овладения организаторскими способностями.

- демонстрация упражнений, составление простейших комбинационных упражнений, правила соревнований, помощь и страховка; дозировка упражнений, судейство.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Лыжная подготовка

На освоение техники лыжных ходов.

- попеременный четырёхшажный ход; переход с попеременных ходов на одновременные; преодоление контруклона; горнолыжная эстафета с преодоление препятствий; прохождение дистанции 5 км.

На знания о физической культуре.

- правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; применение лыжных мазей; виды лыжного спорта, требования к одежде, обуви занимающихся; оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 3 км.

Пикладно-ориентированная подготовка

На освоение техники владения приёмами в единоборствах

- стойки, перемещения, приёмы самостраховки; захваты рук и туловища; приёмы борьбы лёжа и стоя.

На развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Выталкни из круга», «Бой петухов», и т. д.

На развитие силовых способностей и выносливости.

- силовые упражнения в парах.

На знания о физической культуре.

- виды единоборств; самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

На овладения организаторскими способностями.

- подготовка мест занятий; выполнение обязанностей командира; оказание помощи слабоуспевающим ученикам правила соревнований, дозировка упражнений, судейство

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п\п	Вид программного материала		Количество часов (уроков)				Всего часов
			класс				
		V	VI	VII	VIII	IX	
1	2		3	4	5	6	7
1	**Базовая часть**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**250**
1.1	Основы знаний о физической культуре		**В процессе уроков**				
1.2	Спортивные игры	20	20	20	14	14	88
1.3	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10	10	50
1.4	Легкоатлетические упражнения	10	10	10	10	10	50
1.5	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10	50
1.6.	Единоборства	-	-	-	6	6	12
2	**Вариативная часть**	**20**	**20**	**20**	**20**	**18**	**98**
2.1	Спортивные игры	8	8	8	8	8	40
2.2	Легкоатлетические упражнения	12	12	12	12	10	58
	Итого	**70**	**70**	**70**	**70**	**68**	**348**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-9 КЛАССЫ
5 класс.
(70 часов, по 2 часа в неделю)

№ п/п	**Раздел и учебная тема**	**Количество часов**
1	***Лёгкая атлетика***	**22**
1.2.	Беговые упражнения	5
	Овладение техникой спринтерского бега *-высокий старт от 15-15 м* *-бег с ускорением от 30-40 м* *-скоростной бег до 40м* *- бег на результат 60м* *Овладение техникой длительного бега* *-бег в равномерном темпе 12 мин* *-бег на 1000м*	
1.3.	Прыжковые упражнения	4
	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	
1.4.	Метания малого мяча	3

	Овладение техникой метания малого мяча в цель, на дальность. - бросок набивного мяча -ловля набивного мяча - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены - метание мяча на дальность - метание мяча на заданное расстояние - метание в горизонтальную, вертикальную цель (1х1м) - метание мяча с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние	
1.5.	Развитие выносливости	3
	- кросс до 15 мин -бег с препятствиями на местности -круговая тренировка	
1.6.	Развитие скоростно-силовых способностей	3
	-прыжки, многоскоки -метание из различных и.п. - толчки, броски набивного мяча	
1.7.	Развитие скоростных способностей	3
	- эстафеты -старты из различных и.п. -бег с ускорением	
1.8.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
2	***Гимнастика с основами акробатики***	***10***
2.1	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
2.2	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	2
	- мальчики: с набивными мячами, гантелями *- девочки: с обручем, палками, мячом*	
2.3	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	2
2.4	Опорные прыжки	2
	-вскок в упор присев	
2.5	Акробатические упражнения и комбинации	1
	-кувырок вперед и назад *- стойка на лопатках*	
2.6	Развитие координационных, силовых способностей, силовой выносливости, гибкости	1
	- упражнения с гимнастической скамейкой *-лазание по канату, гимнастической стенке* *-подтягивания* *-прыжки на скакалке* *-упражнения с партнёром*	
2.7.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
3	***Лыжная подготовка (лыжные гонки)***	**10**
3.1.	Освоение техники ходов	9
	- попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы *-подъём «полуёлочкой»* *- торможение плугом*	
3.2.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
4	***Спортивные игры***	**28**
	Баскетбол	**12**
4.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2

	- стойки, перемещения *-остановки двумя шагами, прыжком* *-повороты с мячом и без*	
4.2	Освоение ловли и передач мяча	1
	- ловля, передачи двумя от груди *- одной от плеча на месте, в движении без сопротивления*	
4.3	Освоение техники ведения мяча	2
	- ведение в низкой, средней, высокой стойках *- ведение на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости* *- ведение без сопротивления правой, левой*	
4.4	Овладение техникой бросков мяча	2
	-броски одной, двумя с места, в движении (после ведения, ловли) без сопротивления	
4.5	Освоение индивидуальной техники защиты	2
	-вырывание *-выбивание*	
4.6	Освоение тактики игры	2
	-тактика свободного нападения *-позиционное нападение* *-нападение быстрым прорывом* *- взаимодействие двух игроков*	
4.7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	-игра по упрощённым правилам	
5.	**Волейбол**	***12***
5.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
5.2	Освоение техники приёма и передач мяча	1
	-передачи сверху двумя на месте, после перемещения вперёд *-передачи над собой* *-передачи через сетку*	
5.3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
	-игра по упрощённым правилам	2
5.4	Развитие координационных способностей	1
5.5.	Развитие выносливости	1
5.6	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	1
5.7	Освоение техники нижней прямой подачи	1
5.8	Освоение тактики игры	1
	-тактика свободного нападения *-позиционное нападение*	
5.9	Овладение организаторскими умениями	1
6	**Футбол**	***4***
6.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
6.2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
6.3	Овладение техникой ударов по воротам	1
6.4	Освоение тактики игры	1
	ИТОГО	**70**

6 класс.
(70 часов, по 2 часа в неделю)

№ п/п	**Раздел и учебная тема**	**Количество часов**

1	***Лёгкая атлетика***	**22**
1.2.	Беговые упражнения	4
	Овладение техникой спринтерского бега -высокий старт от 15-30м -бег с ускорением от 30-50м -скоростной бег до 50м - бег на результат 60м *Овладение техникой длительного бега* *-бег в равномерном темпе 15 мин* *-бег на 1200м*	
1.3.	Прыжковые упражнения	3
	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	
1.4.	Метания малого мяча	3
	Овладение техникой метания малого мяча в цель, на дальность. - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены - метание мяча на дальность - метание мяча на заданное расстояние - метание в горизонтальную, вертикальную цель (1х1м) - метание мяча с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние	
1.5.	Развитие выносливости	4
	- кросс до 15 мин -бег с препятствиями на местности -круговая тренировка	
1.6.	Развитие скоростно-силовых способностей	4
	-прыжки, многоскоки -метание из различных и.п. - толчки, броски набивного мяча	
1.7.	Развитие скоростных способностей	3
	- эстафеты -старты из различных и.п. -бег с ускорением	
1.8.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
2	***Гимнастика с основами акробатики***	**10**
2.1	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
2.2	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1
	- мальчики: с набивными мячами, гантелями *- девочки: с обручем, палками, мячом*	
2.3	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	2
2.4	Опорные прыжки	2
	-прыжок ноги врозь	
2.5	Акробатические упражнения и комбинации	2
	-два кувырка вперёд слитно *- «мост» из положения стоя с помощью*	
2.6	Развитие координационных, силовых способностей, силовой выносливости, гибкости	1
	- упражнения с гимнастической скамейкой *-лазание по канату, гимнастической стенке* *-подтягивания* *-прыжки на скакалке* *-упражнения с партнёром*	

2.7.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
3	***Лыжная подготовка (лыжные гонки)***	**10**
3.1.	Освоение техники ходов	9
	-одновременный двухшажный -одновременный бесшажный -подъём «ёлочкой» - торможение и поворот упором	
3.2.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
4	***Спортивные игры***	**28**
	Баскетбол	12
4.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
	- стойки, перемещения *-остановки двумя шагами, прыжком* *-повороты с мячом и без*	
4.2	Освоение ловли и передач мяча	1
	- ловля, передачи двумя от груди *- одной от плеча на месте, в движении без сопротивления*	
4.3	Освоение техники ведения мяча	2
	- ведение в низкой, средней, высокой стойках *- ведение на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости* *- ведение без сопротивления правой, левой*	
4.4	Овладение техникой бросков мяча	2
	-броски одной, двумя с места, в движении (после ведения, ловли) без сопротивления	
4.5	Освоение индивидуальной техники защиты	2
	-вырывание *-выбивание*	
4.6	Освоение тактики игры	2
	-тактика свободного нападения *-позиционное нападение* *-нападение быстрым прорывом* *- взаимодействие двух игроков*	
4.7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	-игра по упрощённым правилам	
5.	**Волейбол**	12
5.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
5.2	Освоение техники приёма и передач мяча	2
	-передачи сверху двумя на месте, после перемещения вперёд *-передачи над собой* *-передачи через сетку*	
5.3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	-игра по упрощённым правилам	1
5.4	Развитие координационных способностей	1
5.5.	Развитие выносливости	1
5.6	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	1
5.7	Освоение техники нижней прямой подачи	1
5.8	Освоение тактики игры	1
	-тактика свободного нападения *-позиционное нападение*	1

5.9	Овладение организаторскими умениями	1
6	**Футбол**	4
6.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
6.2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
6.3	Овладение техникой ударов по воротам	1
6.4	Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	ИТОГО	70 ч.

7 класс
(70 часов, по 2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	***Лёгкая атлетика***	**22**
1.2.	Беговые упражнения	4
	Овладение техникой спринтерского бега -высокий старт от 30 до 40 м -бег с ускорением от 40 -60м -скоростной бег до 60 м - бег на результат 60 м *Овладение техникой длительного бега* *-бег в равномерном темпе 15 - 20 мин* *-бег на 1500м*	
1.3.	Прыжковые упражнения	3
	Овладение техникой прыжка в длину -прыжки в длину с 9-11 шагов разбега *Овладение техникой прыжка в высоту* - процесс совершенствования прыжков в высоту	
1.4.	Метания малого мяча	3
	Овладение техникой метания малого мяча в цель, на дальность. - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены - метание мяча на дальность - метание мяча на заданное расстояние - метание в горизонтальную, вертикальную цель (1х1м) - метание мяча с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние - броски и ловля набивного мяча (2 кг.)	
1.5.	Развитие выносливости	3
	- кросс до 15 мин -бег с препятствиями на местности -круговая тренировка	
1.6.	Развитие скоростно-силовых способностей	3
	-прыжки, многоскоки -метание из различных и.п. - толчки, броски набивного мяча (3 кг.)	
1.7.	Развитие скоростных способностей	3
	- эстафеты -старты из различных и.п. -бег с ускорением	
1.8.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	3
2	***Гимнастика с основами акробатики***	10
2.1	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
2.2	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1

	- мальчики: с набивными мячами, гантелями *- девочки: с обручем, палками, мячом*	
2.3	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	2
2.4	Опорные прыжки	2
	-прыжок согнув ноги (мальчики) *- прыжок ноги врозь (девочки)*	
2.5	Акробатические упражнения и комбинации	2
	-кувырок вперед в стойку на лопатках *- «стойка на голове с согнутыми ногами* *-кувырок назад в полушпагат*	
2.6	Развитие координационных, силовых способностей, силовой выносливости, гибкости	1
	- упражнения с гимнастической скамейкой *-лазание по канату, гимнастической стенке* *-подтягивания* *-прыжки на скакалке* *-упражнения с партнёром*	
2.7.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
3	***Лыжная подготовка (лыжные гонки)***	10
3.1.	Освоение техники ходов	9
	-одновременный одношажный ход *-скользящий шаг* *-прохождение дистанции до 4 км.* *- повороты на месте махом*	
3.2.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
4	***Спортивные игры***	28
	Баскетбол	12
4.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
	- стойки, перемещения *-остановки двумя шагами, прыжком* *-повороты с мячом и без*	
4.2	Освоение ловли и передач мяча	2
	- ловля, передачи двумя от груди *- одной от плеча на месте, в движении без сопротивления*	
4.3	Освоение техники ведения мяча	2
	- ведение в низкой, средней, высокой стойках *- ведение на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости* *- ведение без сопротивления правой, левой* *-ведение с пассивным сопротивлением защитника*	
4.4	Овладение техникой бросков мяча	2
	-броски одной, двумя с места, в движении (после ведения, ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	
4.5	Освоение индивидуальной техники защиты	2
	- перехват мяча	
4.6	Освоение тактики игры	2
	-тактика свободного нападения *-позиционное нападение (5:0)* *-нападение быстрым прорывом (2:1)* *- взаимодействие двух игроков*	
4.7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	-игра по правилам мини -баскетбола	

5.	**Волейбол**	12
5.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
5.2	Освоение техники приёма и передач мяча	2
	-передачи сверху двумя на месте, после перемещения вперёд *-передачи над собой* *-передачи через сетку*	
5.3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
	-игра по упрощённым правилам *- игровые задания с ограниченным числом игроков*	
5.4	Развитие координационных способностей	1
5.5.	Развитие выносливости	1
	-эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры	
5.6	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	1
	-бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма *- эстафеты с мячом и без мяча* *- игровые упражнения с набивным мячом* *- ведения мяча в высокой, средней, низкой стойке*	
5.7	Освоение техники нижней прямой подачи -нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку	1
5.8	Освоение тактики игры	1
	-тактика свободного нападения *-позиционное нападение*	
5.9	Овладение организаторскими умениями	1
6	**Футбол**	4
6.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек *- стойки игрока* *- перемещение в стойке*	1
6.2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
	- ведение мяча по прямой с изменением направления, скорости	
6.3	Овладение техникой ударов по воротам	1
	- удары по воротам указанными способами	
6.4	Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	- позиционное нападение с изменением позиции игроков	
	ИТОГО	70ч.

8 класс
(70 часов, по 2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	***Лёгкая атлетика***	**22**
1.1.	Беговые упражнения	4
	Овладение техникой спринтерского бега -низкий старт до 30м -низкий старт от 70 до 80 м	
1.2.	Прыжковые упражнения	4
	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	
1.3.	Метания малого мяча	4

	Овладение техникой метания малого мяча в цель, на дальность. - метание мяча в цель и на дальность - метание теннисного мяча в горизонтальную, вертикальную цель (1х1м) - броски набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений	
1.4.	Развитие скоростно-силовых способностей	4
	-прыжки, многоскоки -метание из различных и.п. - толчки, броски набивного мяча (3 кг.)	
1.5.	Самостоятельные занятия	3
1.6.	Развитие скоростных способностей	2
1.7.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
2	***Гимнастика с основами акробатики***	**10**
2.1	Строевые упражнения	1
	- повороты в движении, направо, налево	
2.2.	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
2.3.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1
2.4.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров	2
2.5.	Опорный прыжок	2
	-прыжок согнув ноги (мальчики) *- прыжок боком с поворотом (девочки)*	
2.6.	Акробатические упражнения и комбинации	1
	-кувырок назад в упор стоя ноги врозь *- кувырок вперед и назад* *- длинный кувырок* *- стойка на голове и руках*	
2.7.	Развитие координационных, силовых способностей, силовой выносливости, гибкости	1
2.8.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
3	***Лыжная подготовка (лыжные гонки)***	**10**
3.1.	Техника лыжных ходов	9
	-одновременный одношажный ход *-коньковый ход* *- торможение и поворот «плугом»* *-прохождение дистанции до 4,5 км.*	
3.2.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
4	***Спортивные игры***	**28**
	Баскетбол	13
4.1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
	- стойки, перемещения, остановки, повороты	
4.2.	Освоение ловли и передач мяча	2
	- ловля, передачи мяча	
4.3.	Освоение техники ведения мяча	2
	- ведение в низкой, средней, высокой стойках *-ведение с пассивным сопротивлением защитника*	
4.4.	Овладение техникой бросков мяча	2
	-броски одной, двумя руками в прыжке	
4.5.	Освоение индивидуальной техники защиты	1
	- вырывание, выбивание, перехват мяча	
4.6.	Освоение тактики игры	2

	-позиционное нападение (2:2). (3:3),(4:4) *-нападение быстрым прорывом (3:2)* *- взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите*	
4.7.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
	-игра по упрощенным правилам баскетбола *-совершенствование психомоторных способностей*	
5	**Волейбол**	13
5.1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
5.2.	Освоение техники приёма и передач мяча	2
	- отбивание мяча кулаком через сетку *-передачи над собой, во встречных колоннах*	
5.3.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
	-игра по упрощённым правилам волейбола	1
5.4.	Развитие координационных способностей	1
5.5.	Развитие выносливости	1
5.6.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	1
5.7.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
	-нижняя прямая подача мяча *-прием подачи*	
5.8.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
5.9.	Освоение тактики игры. Овладение организаторскими умениями	1
	-тактика свободного нападения	
6	**Футбол**	4
6.1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек *- стойки, передвижения, остановки, повороты*	1
6.2.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
	- удар по катящемуся мячу *-выбрасывание мяча из-за боковой линии*	
6.3.	Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры	1
	- удары по воротам указанными способами	
7	**Элементы единоборств**	**6**
7.1	Овладение техникой приемов	2
	- стойки и передвижения в стойке *-захваты рук и туловища* *-освобождение от захватов*	
7.2	Развитие координационных способностей	1
7.3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
	- силовые упражнения и единоборства в парах	
7.4.	Самостоятельные занятия	2
	- приемы страховки	
	Итого	**70 ч.**

9 класс
(68 часов, по 2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	***Лёгкая атлетика***	**20**
1.1.	Беговые упражнения	4
	Овладение техникой спринтерского бега -низкий старт до 30м -низкий старт от 70 до 80	
1.2.	Прыжковые упражнения	4

	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	
1.3.	Метания малого мяча	3
	Овладение техникой метания малого мяча в цель, на дальность. - метание теннисного мяча и мяча весом 150г, с 4-5 шагов на дальность - броски набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений	
1.4.	Развитие скоростно-силовых способностей	3
	-прыжки, многоскоки -метание из различных и.п. - толчки, броски набивного мяча (3 кг.)	
1.5.	Самостоятельные занятия	2
1.6.	Развитие скоростных способностей	2
1.7.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	2
2	***Гимнастика с основами акробатики***	**10**
2.1	Строевые упражнения	1
	- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге *-перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении*	
2.2.	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
2.3.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1
2.4.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	2
2.5.	Опорный прыжок	1
	-прыжок согнув ноги (мальчики) *- прыжок боком с поворотом (девочки)*	
2.6.	Акробатические упражнения и комбинации	1
	- длинный кувырок с трех шагов, с разбега *- стойка на голове и руках* *-кувырок вперед*	
2.7.	Развитие координационных, силовых способностей, силовой выносливости, гибкости	1
2.8.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
2.9.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
3	***Лыжная подготовка (лыжные гонки)***	**10**
3.1.	Техника лыжных ходов	9
	-попеременный четырехшажный ход *- прохождение дистанции до5 км.* *-горнолыжная эстафета с преодолением препятствий*	
3.2.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
4	***Спортивные игры***	**28**
	Баскетбол	9
4.1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
	- стойки, перемещения, остановки, повороты	
4.2.	Освоение ловли и передач мяча	1
	- ловля, передачи мяча	
4.3.	Освоение техники ведения мяча	1
	- ведение в низкой, средней, высокой стойках *-ведение с пассивным сопротивлением защитника*	
4.4.	Овладение техникой бросков мяча	1
	-броски одной, двумя руками в прыжке	

4.5.	Освоение индивидуальной техники защиты	1
	- вырывание, выбивание, перехват мяча	
4.6.	Освоение тактики игры	1
	-позиционное нападение (2:2). (3:3),(4:4) *-нападение быстрым прорывом (3:2)* *- взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите*	
4.7.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
	-игра по упрощенным правилам баскетбола *-совершенствование психомоторных способностей*	
5	**Волейбол**	9
5.1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
5.2.	Освоение техники приёма и передач мяча	1
	-передача мяча у сетки, в прыжке через сетку *- передача мяча сверху, стоя спиной*	
5.3.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	-совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1
5.4.	Развитие координационных способностей	1
5.5.	Развитие выносливости	1
5.6.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	1
5.7.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
	-нижняя прямая подача в заданную часть *-прием мяча, отраженного от сетки*	
5.8.	Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры.	1
	-прямой нападающий удар при встречных передачах	
6	**Футбол**	4
6.1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой ударов по воротам	1
	- стойки, передвижения, остановки, повороты	
6.2.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	- удар по летящему мячу *-закрепление техники*	
6.3.	Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры	1
	- удары по воротам указанными способами	
6.4.	*- позиционное нападение с изменением позиции игроков*	1
7	**Элементы единоборств**	6
7.1	Овладение техникой приемов	2
	- стойки и передвижения в стойке *-захваты рук и туловища* *-освобождение от захватов*	
7.2	Развитие координационных способностей	1
7.3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
	- силовые упражнения и единоборства в парах	
7.4.	Самостоятельные занятия	2
	- приемы страховки	
	Итого	**68**

Прошито и пронумеровано
на 33 листах,
Скреплено печатью.
Директор МБОУ «ООШ № 43»
_____ Ю.А. Вожик

г. Новокузнецк 2019