

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №43»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ООШ №43»:

Ю. А. Вожик
пр. № 01 от 07 2019 года



РЕКОМЕНДОВАНО:

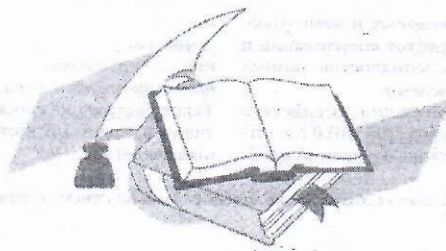
педагогическим советом
МБОУ «ООШ №43»

Протокол № 1
«08» 08 20 19 года

РАССМОТРЕНО:

на методическом объединении
учителей.

Протокол № 1
«07» 08 20 19 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура
для 5-9 классов

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

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 личного 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 3x10 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 1 мин. 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 3x10 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 1 мин. 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 3x10 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 1 мин. 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 1 мин, 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 3x10 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 1 мин. 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 3x10 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 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, 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 до 15 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 3X10. 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 вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися 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 вися; поднимание ног в вися, 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 вперёд 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 физической 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 само страховки; захваты рук и туловища; приёмы борьбы лёжа и стоя.

На развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Вытлкни 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
<i>1</i>	<i>Лёгкая атлетика</i>	22
1.2.	Беговые упражнения	5
	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> -высокий старт от 15-15 м -бег с ускорением от 30-40 м -скоростной бег до 40м - бег на результат 60м <i>Овладение техникой длительного бега</i> -бег в равномерном темпе 12 мин -бег на 1000м	
1.3.	Прыжковые упражнения	4
	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> -прыжки в длину с 7-9 шагов разбега <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> - прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
1.4.	Метания малого мяча	3

	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель, на дальность.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (1x1м) - метание мяча с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние 	
1.5.	Развитие выносливости	3
	<ul style="list-style-type: none"> - кросс до 15 мин - бег с препятствиями на местности - круговая тренировка 	
1.6.	Развитие скоростно-силовых способностей	3
	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки, многоскоки - метание из различных и.п. - толчки, броски набивного мяча 	
1.7.	Развитие скоростных способностей	3
	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	10
2.1	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
2.2	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	2
	<ul style="list-style-type: none"> - 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
	<ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед и назад - стойка на лопатках 	
2.6	Развитие координационных, силовых способностей, силовой выносливости, гибкости	1
	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</i>	10
3.1.	Освоение техники ходов	9
	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<i>Спортивные игры</i>	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
	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> -высокий старт от 15-30м -бег с ускорением от 30-50м -скоростной бег до 50м - бег на результат 60м <i>Овладение техникой длительного бега</i> -бег в равномерном темпе 15 мин -бег на 1200м	
1.3.	Прыжковые упражнения	3
	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> -прыжки в длину с 7-9 шагов разбега <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> - прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
1.4.	Метания малого мяча	3
	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель, на дальность.</i> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены - метание мяча на дальность - метание мяча на заданное расстояние - метание в горизонтальную, вертикальную цель (1x1м) - 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 брусках	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	<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</i>	10
3.1.	Освоение техники ходов -одновременный двухшажный -одновременный бесшажный -подъём «ёлочкой» - торможение и поворот упором	9
3.2.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
4	<i>Спортивные игры</i>	28
	Баскетбол	12
4.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек <i>- стойки, перемещения -остановки двумя шагами, прыжком -повороты с мячом и без</i>	2
4.2	Освоение ловли и передач мяча <i>- ловля, передачи двумя от груди - одной от плеча на месте, в движении без сопротивления</i>	1
4.3	Освоение техники ведения мяча <i>- ведение в низкой, средней, высокой стойках - ведение на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости - ведение без сопротивления правой, левой</i>	2
4.4	Овладение техникой бросков мяча <i>-броски одной, двумя с места, в движении (после ведения, ловли) без сопротивления</i>	2
4.5	Освоение индивидуальной техники защиты <i>-вырывание -выбивание</i>	2
4.6	Освоение тактики игры <i>-тактика свободного нападения -позиционное нападение -нападение быстрым прорывом - взаимодействие двух игроков</i>	2
4.7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей <i>-игра по упрощённым правилам</i>	1
5.	Волейбол	12
5.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
5.2	Освоение техники приёма и передач мяча <i>-передачи сверху двумя на месте, после перемещения вперёд -передачи над собой -передачи через сетку</i>	2
5.3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей <i>-игра по упрощённым правилам</i>	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 <i>-тактика свободного нападения -позиционное нападение</i>	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	<i>Лёгкая атлетика</i>	22
1.2.	Беговые упражнения	4
	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> -высокий старт от 30 до 40 м -бег с ускорением от 40 -60м -скоростной бег до 60 м - бег на результат 60 м <i>Овладение техникой длительного бега</i> -бег в равномерном темпе 15 - 20 мин -бег на 1500м	
1.3.	Прыжковые упражнения	3
	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> -прыжки в длину с 9-11 шагов разбега <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> - процесс совершенствования прыжков в высоту	
1.4.	Метания малого мяча	3
	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель, на дальность.</i> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены - метание мяча на дальность - метание мяча на заданное расстояние - метание в горизонтальную, вертикальную цель (1x1м) - 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	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	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 брусках	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 полушаг	
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 - удары по воротам указанными способами	1
6.4	Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей - позиционное нападение с изменением позиции игроков	1
	ИТОГО	70ч.

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

№ п/п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	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

	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель, на дальность.</i> - 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	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	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	<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</i>	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	<i>Спортивные игры</i>	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	<i>Лёгкая атлетика</i>	20
1.1.	Беговые упражнения	4
	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> -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 до 5 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 <i>- вырывание, выбивание, перехват мяча</i>	1
4.6.	Освоение тактики игры <i>-позиционное нападение (2:2). (3:3),(4:4) -нападение быстрым прорывом (3:2) - взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите</i>	1
4.7.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей <i>-игра по упрощенным правилам баскетбола -совершенствование психомоторных способностей</i>	2
5	Волейбол	9
5.1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
5.2.	Освоение техники приёма и передач мяча <i>-передача мяча у сетки, в прыжке через сетку - передача мяча сверху, стоя спиной</i>	1
5.3.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей <i>-совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</i>	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 <i>-нижняя прямая подача в заданную часть -прием мяча, отраженного от сетки</i>	1
5.8.	Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. <i>-прямой нападающий удар при встречных передачах</i>	1
6	Футбол	4
6.1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой ударов по воротам <i>- стойки, передвижения, остановки, повороты</i>	1
6.2.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей <i>- удар по летящему мячу -закрепление техники</i>	1
6.3.	Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры <i>- удары по воротам указанными способами</i>	1
6.4.	<i>- позиционное нападение с изменением позиции игроков</i>	1
7	Элементы единоборств	6
7.1	Овладение техникой приемов <i>- стойки и передвижения в стойке -захваты рук и туловища -освобождение от захватов</i>	2
7.2	Развитие координационных способностей	1
7.3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости <i>- силовые упражнения и единоборства в парах</i>	1
7.4.	Самостоятельные занятия <i>- приемы страховки</i>	2
	Итого	68

Прошито и пронумеровано
на 33 листах,

Скреплено печатью.

Директор МБОУ «ООШ № 43»


Ю.А. Вожик

г. Новокузнецк

2019



