

Приложение 1.22
к ООП ООО МБОУ СОШ №12
(новая редакция), утвержденной
приказом от 30.08.2019 г. №143-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты

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;

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;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

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;

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;

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;

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;

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;

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

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

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

Метапредметные результаты

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;

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

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

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

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

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;

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

смысловое чтение;

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;

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;

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;

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

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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).

для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

2. Содержание учебного предмета, курса

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000 м*.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед - наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)-упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

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

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

- отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- то же с пассивным противодействием;

- броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

- прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

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

5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	История физической культуры	4
1.1	Олимпийские игры древности	1
1.2	История зарождения олимпийского движения в России.	1
1.3	Олимпийское движение в России	1
	<i>Физическая культура человека</i>	
1.4	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
2	Легкая атлетика	26
2.1	Техника спринтерского бега. Инструктаж по ТБ. Задачи на год	1
2.2	Высокий старт до 10-15м, развитие скоростных возможностей.	1
2.3	Спринтерский бег 30 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.4	Бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения	1
2.5	Спринтерский бег 60 метров, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
2.6	Бег на результат 60м, развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.7	Повторение техники передачи эстафетной палочки	1
2.8	Эстафеты. Бег из различных положений.	1
2.9	Техника прыжка в длину с места Подготовка к сдаче норм ГТО	1

2.10	Совершенствование техники прыжка в длину с места – результат. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.11	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.	1
2.12	Многоскоки. Специальные беговые упражнения.	1
2.13	Техника метания малого мяча в цель. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.14	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.15	Техника метания малого мяча на дальность.	1
2.16	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность - результат	1
2.17	Равномерный бег 12 мин. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
2.18	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.	1
2.19	Техника длительного бега.	1
2.20	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
2.21	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости	1
2.22	Бег на выносливость. Подвижные игры. Развитие выносливости Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.23	Круговая тренировка. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
2.24	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
2.25	Бег по пересеченной местности 1500м. ОРУ.	1
2.26	Бег по пересеченной местности 2000м. Развитие скоростно-силовых качеств Подготовка к сдаче норм ГТО	1
3	Гимнастика	10
3.1	Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении.	1
3.2	Висы и упоры. ОРУ с предметами.	1
3.3	Вис прогнувшись и висы согнувшись. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
3.4	Опорный прыжок.	1
3.5	Акробатические упражнения.	1
3.6	Кувырок вперед и назад.	1
3.7	Акробатическая комбинация	1
3.8	Лазание по канату и гимнастической стенке	1
3.9	Техника лазания по канату в три приема	1
3.10	Упражнения со скакалкой.	1
4	Лыжная подготовка	16
4.1	Скользящий шаг	1
4.2	Попеременно двухшажный ход. Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге.	1
4.3	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	1
4.4	Одновременный одношажный ход. Одноопорное скольжение в скользящем шаге.	1
4.5	Согласование движение рук и ног в одновременном одношажном ходе	1

4.6	Спуски в высокой, средней и низкой стойке.	1
4.7	Подъемы «елочкой», «лесенкой». Согласование движений рук и ног в подъёме	1
4.8	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги, подъем «лесенкой», «елочкой»	1
4.9	Повороты на месте и в движении.	1
4.10	Подъемы, спуски, повороты	1
4.11	Чередование лыжных ходов.	1
4.12	Прохождение дистанции 3 км.	1
4.13	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе.	1
4.14	Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе	1
4.15	Лыжные эстафеты	1
4.16	Чередование лыжных ходов в соревновательных эстафетах.	1
	Спортивные игры	46
5	Баскетбол	24
5.1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча.	1
5.2	Остановка прыжком.	1
5.3	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
5.4	Передачи мяча с места	1
5.5	Передачи мяча в движении	1
5.6	Передачи мяча с места после ведения	1
5.7	Передачи мяча с места и в движении	1
5.8	Броски мяча с места	1
5.9	Броски мяча в движении	1
5.10	Броски с ближней дистанции	1
5.11	Броски с ближней дистанции после ведения	1
5.12	Бросок мяча в прыжке.	1
5.13	Игровые взаимодействия 2х2; 3х3.	1
5.14	Перехват мяча.	1
5.15	Комбинация из основных элементов техники	1
5.16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
5.17	Игра в мини-баскетбол	1
5.18	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1
5.19	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол	1
5.20	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1
5.21	Бросок двумя руками снизу в движении.	1
5.22	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
5.23	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1
5.24	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	1
6	Волейбол	22
6.1	Стойка и перемещение игрока. Знать историю волейбола,	1
6.2	Основные приемы игры в волейбол.	1

6.3	Передача мяча сверху двумя руками.	1
6.4	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
6.5	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
6.6	Передачи над собой	1
6.7	Учебная игра. По правилам волейбола	1
6.8	Передача мяча снизу двумя руками на месте	1
6.9	Передача мяча снизу двумя руками после перемещения вперед.	1
6.10	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1
6.11	Передачи мяча через сетку	1
6.12	Передачи мяча через сетку сверху на месте	1
6.13	Передачи мяча через сетку снизу на месте	1
6.14	Нижняя прямая подача мяча	1
6.15	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1
6.16	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1
6.17	Нижняя прямая подача мяча после подбрасывания мяча партнёром	1
6.18	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
6.19	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
6.20	Работа через сетку в парах, в тройках.	1
6.21	Нападающий удар.	1
6.22	Игра по упрощенным правилам по правилам волейбола.	1
	Итого	102

6 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
	Знания о физической культуре	4
	<i>История физической культуры</i>	
1.1	История зарождения олимпийского движения в России.	1
1.2	Олимпийское движение в России (СССР).	1
1.3	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
	<i>Физическая культура человека</i>	
1.4	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
	Легкая атлетика	26
2.1	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
2.2	Терминология спринтерского бега. Подготовка к занятиям физической культурой	1
2.3	Спринтерский бег 30 метров	1
2.4	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.5	Спринтерский бег 60 метров. Специальные беговые упражнения.	1

2.6	Стартовый разгон и финиширование по дистанции	1
2.7	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения.	1
2.8	Многоскоки. Тройной прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке	1
2.9	Прыжки в длину с разбега. Терминология прыжков в длину	1
2.10	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.11	Техника прыжка в высоту способом перешагивание.. Оказание первой помощи при легких травмах.	1
2.12	Разучить разбег в три шага и махом одной, толчком другой выпрыгивание вверх. – имитация.	1
2.13	Метание мяча на дальность с шага, с двух, с трёх шагов	1
2.14	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 10м.	1
2.15	Передача эстафетной палочки	1
2.16	Эстафеты. Бег из различных положений.	1
2.17	Эстафеты. Развитие прыгучести и скоростно-силовых способностей	1
2.18	Стартовый разбег. Эстафеты с дистанцией 40м. Развитие физических качеств.	1
2.19	Бег в равномерном темпе до 15мин ОРУ. Эстафеты. Прыжки через скакалку	1
2.20	Равномерный бег 15-20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1
2.21	Бег на выносливость. Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
2.22	Бег 1500м. без учета времени. О.Р.У. Развитие скоростно - силовых способностей. Игра с мячом.	1
2.23	Бег до 20 минут в равномерном темпе. Развитие выносливости	1
2.24	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1
2.25	Равномерный бег 15-20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1
2.26	Упражнения на развитие силы, выносливости, отягощением в режиме непрерывного и интервального методов.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	10
3.1	Висы. Строевые упражнения	1
3.2	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	1
3.3	Опорный прыжок	1
3.4	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	1
3.5	Акробатические комбинации.	1
3.6	Лазание по канату в два и в три приема	1
3.7	Упражнения со скакалкой	1
3.8	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1
3.9	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1
3.10	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя	1
	Лыжная подготовка	16
4.1	Скольльзящий шаг, одновременные бесшажный ход	1
4.2	Одновременный одношажный ход	1

4.3	Попеременно двухшажный ход. Одноопорное скольжение в скользящем шаге.	1
4.4	Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1
4.5	Коньковый ход, прижатыми подмышками к туловищу.	1
4.6	Коньковый ход : опора на палку в подъёме ступающим шагом.	1
4.7	Спуски в высокой, средней и низкой стойке.	1
4.8	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги	1
4.9	Подъемы «елочкой», «лесенкой»	1
4.10	Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд.	1
4.11	Повороты на месте и в движении	1
4.12	Подъемы, спуски, повороты	1
4.13	Прохождение контрольной дистанции 2 км.	1
4.14	Лыжные эстафеты	1
4.15	Чередования лыжных ходов	1
4.16	Лыжные эстафеты с преодолением препятствий	1
	Спортивные игры	46
	Волейбол	22
5.1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
5.2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
5.3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
5.4	Освоение техники приёма и передач мяча	1
5.5	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
5.6	Передачи мяча над собой. То же через сетку. Основные правила игры в волейбол.	1
5.7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
5.8	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	1
5.9	Освоение техники нижней прямой подачи	1
5.10	Нижняя прямая подача с расстояния 5-6м от сетки. Развитие скоростно - силовых способностей и силовых качеств.	1
5.11	Нижняя прямая подача мяча через сетку .Учебная игра.	1
5.12	Освоение техники прямого нападающего удара	1
5.13	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
5.14	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
5.15	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
5.16	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1
5.17	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
5.18	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1

5.19	Освоение тактики игры. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня	1
5.20	Закрепление тактики свободного нападения.	1
5.21	Позиционное нападение с изменением позиций	1
5.22	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1
	Баскетбол	24
6.1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1
6.2	Овладение техникой передвижений и стоек	1
6.3	Овладение техникой остановок, поворотов	1
6.4	Освоение ловли и передач мяча на месте	1
6.5	Освоение ловли и передач мяча в движении	1
6.6	Освоение техники ведения мяча	1
6.7	Закрепление техники ведения мяча	1
6.8	Овладение техникой бросков мяча с места	1
6.9	Овладение техникой бросков мяча в движении	1
6.10	Броски в кольцо одной рукой с места и в движении после ведения	1
6.11	Броски в кольцо двумя руками с места и в движении после ведения	1
6.12	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1
6.13	Освоение индивидуальной техники защиты	1
6.14	Закрепление индивидуальной техники защиты	1
6.15	Закрепление техники владения мячом	1
6.16	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
6.17	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей	1
6.18	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
6.19	Освоение тактики персональной опеки игрока	1
6.20	Освоение тактики игры	1
6.21	Овладение техникой штрафного броска	1
6.22	Закрепление техники штрафного броска	1
6.23	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
6.24	Игра по правилам мини - баскетбола	1
	Итого	102

7 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
	Физическая культура (основные понятия)	4
1.1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
1.2	Физическая культура в современном обществе	1
	Физическая культура человека.	
1.3	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
1.4	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
	Лёгкая атлетика	26
2.1.	Техника безопасности. Техника бега с высокого старта 5 по 10м.	1
2.2	Специальные беговые упражнения. О.Р.У. Подвижные игры.	1
2.3	Бег с высокого старта (40-60м.) Стартовый разбег.	1
2.4	Эстафеты с дистанцией 40м. Развитие физических качеств.	1
2.5	Высокий старт. Финиширование. Бег 60м. на результат.	1
2.6	Закрепление техники высокого старта. Бег 60м. на результат.	1
2.7	Метание малого мяча О.Р.У. с малыми мячами.	1
2.8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.	1
2.9	О.Р.У. с теннисными мячами. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с расстояния 10м.	1
2.10	Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с расстояния 10м. Игра с мячом.	1
2.11	Упражнения с набивными мячами Метание мяча на результат	1
2.12	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Метание мяча на результат.	1
2.13	Техника прыжка в длину с места. Многоскоки	1
2.14	Тройной прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места на результат	1
2.15	Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
2.16	Техника прыжка в высоту способом перешагивание.	1
2.17	Закрепить технику прыжка в высоту способом перешагивание.	1
2.18	О.Р.У. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скамейку толчком двух ног.	1
2.19	Эстафеты – техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых качеств	1
2.20	Бег в равномерном темпе до 10мин ОРУ. Эстафеты. Прыжки через скакалку	1
2.21	Бег в равномерном темпе до 15 мин ОРУ. Эстафеты. Игра с мячом.	1
2.22	Бег 1500м. без учета времени. Прыжки через скакалку	1
2.23	О.Р.У. Бег 1500м – на результат. Развитие скоростно - силовых	1

	способностей.	
2.24	ОРУ. Специальные беговые упражнения ¹	1
2.25	Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий	1
2.26	Бег в равномерном темпе до 15 мин Закрепление техника передачи эстафетной палочки.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	10
3.1	Краткая характеристика вида спорта. Освоение общеразвивающих упражнений Требования к технике безопасности.	1
3.2	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1
3.3	Освоение строевых упражнений и развитие координационных способностей	1
3.4	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости	1
3.5	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
3.6	Развитие гибкости	1
3.7	Акробатические упражнения и комбинации	1
3.8	Акробатические упражнения и комбинации	1
3.9	Акробатические упражнения и комбинации	1
3.10	Опорные прыжки.	1
	Спортивные игры	46
	Волейбол	22
4.1	Краткая характеристика вида спорта. История волейбола. Правила техники безопасности.	1
4.2	Овладение техникой передвижений. Стойки игрока.	1
4.3	Овладение техникой остановок, поворотов и стоек.	1
4.4	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
4.5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
4.6	Освоение техники приема и передач мяча	1
4.7	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
4.8	Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в «Пионербол» Развитие быстроты.	1
4.9	Нижняя передача мяча и прием сверху.	1
4.10	Нижняя передача мяча в парах и у стены. Игра в «Пионербол» Развитие быстроты.	1
4.11	Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие скоростно - силовых способностей и силовых качеств.	1
4.12	Нижняя прямая подача с расстояния 5-6м от сетки. Учебная игра.	1
4.13	Освоение техники прямого нападающего удара	1
4.14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
4.15	Развитие выносливости. Игра через сетку по упрощенным правилам	1
4.16	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
4.17	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	1
4.18	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1

4.19	Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
4.20	Метание в цель различными мячами, прыжки в заданном темпе. Учебная игра.	1
4.21	Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
4.22	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	1
	Баскетбол	24
5.1	Краткая характеристика вида спорта. История баскетбола. Требования к технике безопасности.	1
5.2	Стойки игрока. Перемещения в стойке	1
5.3	Овладевают техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
5.4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
5.5	Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1
5.6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
5.7	Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
5.8	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
5.9	Овладение техникой бросков мяча после ведения, после ловли, в прыжке.	1
5.10	Броски одной рукой с места и в движении с пассивным противодействием.	1
5.11.	Броски двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
5.12	Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание мяча. Развитие быстроты реакции.	1
5.13	Освоение индивидуальной техники защиты: выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
5.14	Закрепление техники индивидуальной защиты : вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
5.15	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
5.16	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей.	1
5.17	Дальнейшее обучение комбинациям из освоенных элементов перемещений и владения мячом через учебную игру.	1
5.18	Совершенствование техники штрафного броска	1
5.19	Дальнейшее обучение техники движений : тактика свободного нападения.	1
5.20	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам	1

	баскетбола	
5.21	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
5.22	Игра по правилам мини – баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. Развитие физических качеств.	1
5.23	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры	1
5.24	Игра по правилам мини-баскетбола. Умение осуществлять судейство игры. Умение организовывать игровые действия.	1
	Лыжная подготовка	16
6.1	Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Требования к технике безопасности.	1
6.2	Освоение техники лыжных ходов	1
6.3	Попеременный двухшажный ход	1
6.4	Прохождение коротких отрезков на скорость попеременным двухшажным ходом.	1
6.5	Одновременный двухшажный ход – прохождение отрезков по 80м	1
6.6	Обучение технике бесшажного хода на небольшом склоне.	1
6.7	Обучение одновременному одношажному ходу по прямой: на дистанции 100м.	1
6.8	Эстафеты с использованием различных ходов на дистанции 50м. Свободное передвижение на лыжах.	1
6.9	Подъём в гору скользящим шагом	1
6.10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
6.11	Поворот на месте махом	1
6.12	Прохождение дистанции 4км	1
6.13	Передвижение на лыжах 2000м – развитие выносливости. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»	1
6.14	Прохождение дистанции 1500м на время	1
6.15	Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, С торможением «плугом»	1
6.16	Подвижные игры. Развитие физических качеств.	1
	Итого	102

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	История физической культуры	4
1.1	Физическая культура в современном обществе.	1
	<i>Физическая культура человека</i>	
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
1.3	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
1.4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
2	Легкая атлетика	26
2.1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт 30-40м.	1

2.2	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1
2.3	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.	1
2.4	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
2.5	Техника спринтерского бега 30 метров. Правила использования л/а. упражнений для развития скоростных качеств	1
2.6	Низкий старт 30-40м. с максимальной скоростью.	1
2.7	Техника спринтерского бега 60 метров. Реакция организма на различные физические нагрузки	1
2.8	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
2.9	Техника спринтерского бега 100 метров с низкого старта	1
2.10	Техника спринтерского бега 100 метров с высокого старта. Финиширование	1
2.11	Спринтерский бег. Эстафеты.	1
2.12	Повторение передачи эстафетной палочки	1
2.13	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание.	1
2.14	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов. Приземление. Результат	1
2.15	Техника прыжка в длину с места. Правила использования л/а. упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
2.16	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Результат	1
2.17	Техника выполнения метания малого мяча в цель и на дальность с места	1
2.18	Техника выполнения метания малого мяча с 5-6 шагов на дальность	1
2.19	Бег на средние дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
2.20	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). Правила соревнований.	1
2.21	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
2.22	Бег 12 мин. Развитие выносливости. Правила использования л/а. упражнений для развития выносливости	1
2.23	Техника длительного бега. Специальные беговые упражнения.	1
2.24	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1
2.25	Бег 20 минут. ОРУ. Правила использования л/а. упражнений для развития выносливости.	1
2.26	Бег 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
3	Гимнастика	10
3.1	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения	1
3.2	Строевые упражнения, висы и упоры.	1
3.3	Висы и упоры. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1
3.4	Гимнастика Упражнения на перекладине	1
3.5	Гимнастическая полоса препятствий	1
3.6	Опорный прыжок	1
3.7	Лазание по канату и гимнастической стенке	1

3.8	Акробатические упражнения	1
3.9	Акробатическая комбинация	1
3.10	Гимнастические упражнения	1
4.	Лыжная подготовка	16
4.1	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Техника попеременных ходов	1
4.2	Одновременный одношажный ход. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	1
4.3	Попеременный двухшажный ход.	1
4.4	Спуски и подъемы	1
4.5	Торможение «плугом», упором.	1
4.6	Отгалкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1
4.7	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъём.	1
4.8	Отгалкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1
4.9	Подъемы и спуски	1
4.10	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	1
4.11	Прохождение дистанции	1
4.12	Повороты переступанием, на месте махом.	1
4.13	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки.	1
4.14	Чередование лыжных ходов	1
4.15	Техника конькового хода	1
4.16	Прохождение дистанции	1
	Спортивные игры	46
5	Баскетбол	24
5.1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
5.2	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
5.3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
5.4	Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении	1
5.5	Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	1
5.6	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением.	1
5.7	Передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
5.8	Передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении	1
5.9	Передачи мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1
5.10	Бросок одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей.	1
5.11	Бросок двумя руками от головы с места.	1
5.12	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
5.13	Бросок двумя руками от груди в движении с сопротивлением.	1
5.14	Техника броска в движении с ближней дистанции	1
5.15	Техника броска в движении со средней дистанции	1
5.16	Штрафной бросок с места	1
5.17	Штрафной бросок в прыжке	1

--	--	--

5.18	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
5.19	Позиционное нападение со сменой мест.	1
5.20	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
5.21	Личная защита. Учебная игра.	1
5.22	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
5.23	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1
5.24	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
6	Волейбол	22
6.1	Правила ТБ на уроках волейбола. ОРУ. Стойки и передвижения игрока в волейболе.	1
6.2	Передачи мяча над собой и в паре.	1
6.3	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
6.4	Нижняя подача мяча. Передачи в колоннах.	1
6.5	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
6.6	Подача мяча, прием мяча	1
6.7	Верхняя прямая подача.	1
6.8	Техника верхней передачи мяча	1
6.9	Прием мяча отраженного сеткой. Игры и терминология.	1
6.10	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1
6.11	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения на развитие быстроты. Учебная игра	1
6.12	Комбинации из освоенных элементов : приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола	1
6.13	Передачи мяча сверху, стоя к спиной к цели. Игры и игровые задания.	1
6.14	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1
6.15	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
6.16	Игровые задания. Тактика свободного нападения . Освоение тактики игры.	1
6.17	Нижняя подача. Упражнения на быстроту и точность реакций.	1
6.18	Верхняя подача. Упражнения на развитие быстроты. Учебная игра	1
6.19	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
6.20	Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие психомоторных способностей.	1
6.21	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1
6.22	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
	Итого	102

9 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
	Знания о физической культуре	4

1.1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1
1.2	Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
	<i>Физическая культура человека</i>	
1.3	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.	1
1.4	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Лёгкая атлетика	26
2.1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега	1
2.2	Бег по дистанции (70-80м). Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
2.3	Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям	1
2.4	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
2.5	Спринтерский бег 30 метров. Развитие скоростных качеств.	1
2.6	Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1
2.7	Спринтерский бег 60 метров. Развитие скоростных качеств	1
2.8	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
2.9	Овладение техникой прыжка в длину с места	1
2.10	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.11	Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1
2.12	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов.	1
2.13	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность с места	1
2.14	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения.	1
2.15	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3х10. Развитие скоростных качеств	1
2.16	Совершенствование челночного бега. Тестирование 3х10	1
2.17	Эстафеты с элементами метания, прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.18	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки 4X100	1
2.19	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
2.20	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
2.21	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения.	1
2.22	Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1

2.23	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Тест на гибкость	
2.24	Бег на выносливость 3 км (юноши) и 2 км (девушки) в среднем темпе. Подтягивание, пресс.	1
2.25	Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Результат. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	1
2.26	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры.	1
	Гимнастика	10
3.1	Правила Т.Б. Освоение строевых упражнений	1
3.2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1
3.3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
3.4	Освоение и совершенствование висов и упоров. Тест на силу.	1
3.5	Опорный прыжок согнув ноги. Опорный прыжок способом ноги врозь	1
3.6	Освоение акробатических упражнений	1
3.7	Комбинация из освоенных элементов	1
3.8	Прыжки через скакалку	1
3.9	Упражнения в равновесии	1
3.10	Лазание по канату в два и три приема	1
	Лыжная подготовка	16
3.1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов	1
3.2	Элементы тактики лыжных гонок.	1
3.3	Попеременно двухшажный ход.	1
3.4	Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	1
3.5	Коньковый ход. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	1
3.6	Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1
3.7	Попеременный четырехшажный ход.	1
3.8	Согласование движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.	1
3.9	Преодоление бугров и впадин.	1
3.10	Разгибание ног при преодолении впадины.	1
3.11	Чередование лыжных ходов	1
3.12	Спуски, подъемы, повороты.	1
3.13	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	1
3.14	Прохождение контрольной дистанции 5 км. Правила соревнований.	1
3.15	Лыжные эстафеты	1
3.16	Лыжные эстафеты с преодолением препятствий	1
	Спортивные игры	46
	Волейбол	22
4.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
4.2	Освоение техники приема и передач мяча	1
4.3	Верхняя подача мяча в парах через сетку по зонам. Прием мяча снизу	1

	и сверху.	
4.4	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
4.5	Разыгрывания мяча. Подбор одной рукой мяча.	1
4.6	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
4.7	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения на быстроту и точность реакций.	1
4.8	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках	1
4.9	Передача двумя руками сверху в прыжке в парах	1
4.10	Передача мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.	1
4.11	Передачи мяча сверху, стоя к спиной к цели.	1
4.12	Освоение техники нижней прямой подачи	1
4.13	Освоение техники верхней прямой подачи	1
4.14	Верхняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Игры и терминология.	1
4.15	Освоение техники прямого нападающего удара	1
4.16	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра	1
4.17	Блокирование мяча. Нападающий удар с различной дистанции	1
4.18	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
4.19	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
4.20	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
4.21	Освоение тактики игры	1
4.22	Знания о спортивной игре. Учебная игра.	1
	Баскетбол	24
5.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
5.2	Ловли и передачи мяча на месте и в движении	1
5.3	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов и передач, ведения и бросков.	1
5.4	Освоение техники ведения мяча на месте и в движении	1
5.5	Совершенствование техники штрафного броска.	1
5.6	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1
5.7	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения с атакой на кольцо	1
5.8	Овладение техникой бросков мяча с дальней дистанции	1
5.9	Бросок двумя руками от головы в прыжке со средней дистанции	1
5.10	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1
5.11	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
5.12	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	
5.13	Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1
5.14	Освоение индивидуальной техники защиты. Правила баскетбола	1

5.15	Освоение зонной защиты. Учебная игра.	
5.16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1
5.17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	1
5.18	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
5.19	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
5.20	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
5.21	Освоение тактики игры. История отечественного спорта.	1
5.22	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	1
5.23	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
5.24	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Игра по правилам	1
	Итого	102