

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П. ГРИЦКОВА»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей естествознания
Протокол № 1 от
28.08 2019г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МОУ «Средняя школа № 6»
№ 284 от
02.09 2019 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура. 5 - 9 классы»
(базовый уровень)

Разработчик:

Школьное методическое объединение
учителей физической культуры

г. Луга

2019 г.

Содержание.

I. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура 5 - 9 классы» базовый уровень.....5

1. 1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

5-9 классы» базовый уровень.....	
1. 1. 1. Личностные результаты.....	4
1. 1. 2. Метапредметные результаты.....	5
1. 1. 3. Предметные результаты.....	7
1. 1. 4. Требования к уровню физической подготовленности учащихся 5 -9 классов.....	8
1. 1. 5. Контрольно – нормативные требования.....	10
1. 2. Содержание учебного курса.....	13
1.2.1. «Физическая культура. 5-9 классы» Базовый уровень	17
1. 2. 2. Программный материал для практических занятий.....	20
1. 3. Тематическое планирование учебного курса «Физическая культура 5-9 классы».....	23
1.3. 1. Распределение учебного времени на программный материал «Физическая культура» 5-9 классы.	22

II. Модуль «Основы физической подготовки»

1.Планируемые результаты освоения модуля «Основы физической подготовки».....	24
2. Содержание.....	30
2. 1. Знания о физической культуре.....	
2.2. Способы двигательной деятельности.....	
2.3. Распределение учебного времени «Основы физической подготовки» 5-9 классы...	34
3. Тематическое планирование	41

Рабочая программа разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе

- примерной программы по физической культуре для основного общего образования, (из них 2 часа на «Физическую культуру» и 1 час на «Основы физической подготовки»)

- авторской «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.)

Данная программа рассчитана на 3 часа в неделю, соответственно на 102 ч. в год в 5-8 классах (из них 34 часа на реализацию модуля «Основы физической подготовки»), на 99 часов в год в 9 классе (из них 33 часа на реализацию модуля «Основы физической подготовки»)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные планируемые результаты	Метапредметные планируемые результаты	Предметные планируемые результаты
Ученик должен иметь представление о:	Ученик должен знать:	
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены; - о причинах травматизма на занятиях физической культурой и оказания доврачебной помощи; - об особенностях развития избранного вида спорта	- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в данном возрасте; - о терминологии разучиваемых упражнений - основы истории развития физической культуры в России (СССР).	- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования. - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности.
Ученик должен уметь:		

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык и общие интересы.	- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики; - выполнять упражнения на формирование правильной осанки; - взаимодействовать с одноклассниками, сверстниками в процессе занятий физической культурой; - характеризовать действия и поступки, их объективная оценка.	- измерять показатели физического развития и развития основных физических качеств; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; - пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
Ученик получит возможность:		
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни; -развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками, уметь не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций.	- обнаруживать ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления; -организовывать самостоятельную деятельность с учетом ее требований безопасности; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организм, отдыха.	- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; - применение технических действий в самостоятельных занятиях и коллективных играх.

Личностные результаты.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение

знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

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

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как

важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической

подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности: использование наблюдений, измерений и моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не

предполагающих стандартного их применения; исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности: умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; умение составлять планы и конспекты; умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности: самостоятельная организация учебной деятельности; владение навыками контроля и оценки своей деятельности; соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни; владение умениями совместной деятельности.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 5 -9 классов.

№п/п	Определяемые способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень			
				Мальчики			Девочки
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5	6,3 и выше	6,-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше
			6	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2
			7	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3
			8	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1
			9	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0
2	Координационные	Челночный бег 3х10м,с	5	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и ниже
			6	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0
			7	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0
			8	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9
			9	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	5	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже
			6	145	165-180	200	135
			7	145	170-190	205	140
			8	160	180-195	210	145
			9	175	190-205	220	155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	5	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже
			6	950	1100-1200	1350	750
			7	1000	1150-1250	1400	800
			8	1050	1200-1300	1450	850
			9	1100	1250-1350	1500	900

5	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	5	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже
			6	2	6-8	10	5
			7	2	5-7	9	6
			8	3	7-9	11	7
			9	4	8-10	12	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	5	1 и ниже	4-5	6 и выше	4 и ниже
			6	1	4-5	7	4
			7	1	4-6	8	5
			8	2	5-6	9	5
			9	3	6-7	10	5

В результате освоения физической культуры обучающийся должен:

Демонстрировать в 5 классе

№	Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	Оценка	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180

15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

Демонстрировать в 6 классе

№№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,2	7,2
2	Бег 60м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,18	4,22	4,28	5,0	5,10	5,20
4	Метание на дальность (м)	35	30	25	23	20	15
5	Прыжок в длину с места	175	173	165	165	160	155
6	Вис (сек)	26	24	21	23	21	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	23	21	18	13	11	9
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	18	17	15	17	15	13
9	Подтягивание \раз\	7	5	4	17	14	9
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	105	95	80	125	115	100
12	Бег 100 м. \сек\	14,8	6,4	17,1	15,5	16,6	18,4
13	Наклон \см\	+8	+6	+4	+12	+11	+9
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	110	95	85	100	85	75
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	40	36	30	30	28	20
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	430	350	305	425	355	315

Демонстрировать в 7 классе

№ №	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0

3	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
6	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Демонстрировать в 8 классе

№ №	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
3	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
4	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
5	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
6	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
12	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
13	Прыжки через скакалку за 25 сек (раз)	52	50	48	60	58	56

Демонстрировать в 9 классе

№ №	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
4	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
5	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
6	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
7	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
12	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
13	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
14	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
15	Прыжок через скакалку 25 сек(раз)	58	56	54	66	64	58

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на

голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта, сдать нормы ГТО.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

1. 2. Содержание учебного курса «Физическая культура 5-9 классы» (Базовый уровень)

Знания о физической культуре

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них. Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.

Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.

Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях

Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.

Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций

организма Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Способы двигательной деятельности

Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы техники безопасности при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, подбирать физические упражнения и определять их дозировку. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты.

Физическое совершенствование:

физкультурно-оздоровительная деятельность: Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями, контроль за физической нагрузкой во время занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.

Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила техники безопасности, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.

Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение

Легкая атлетика

Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.

Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)

Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.

Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха

Лыжная подготовка

Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Прикладно - ориентированная подготовка

Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.

Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС

Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений

Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)

Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: по лёгкой атлетике, гимнастике с основами акробатики, лыжной подготовке, по футболу, по волейболу составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Выполнять нормативы физической подготовки по ГТО

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног, мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела).

Упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах. Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лёжа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Понятие о строе, спортивных упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (70-80 см) шагом, пробегание в медленном темпе до 20 минут, в переменном темпе, повторный бег от 30м до 400м

Прыжки и метания. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперёд, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую верёвочку (высота 10-15 см), с разбега, в высоту с места, с разбега.

Метание мяча, гранаты, с разбега, в цель, на дальность

Ориентирование в пространстве _Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определённому сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направления.

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лёжа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лёжа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лёжа на животе, перекаты вперёд, назад.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую верёвку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска, партнера на спине, лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Упражнение с предметами: скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

Броски и ловли из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1-3 кг) Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, плаванию производным способом, простейшие прыжки в воду, игры в воде.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Спортивные игры.

Баскетбол. Перемещение. Держание, броски и ловля. Ведение мяча. Правила игры

Волейбол. Стойки, подачи, передачи, тактика и правила игры

Футбол. Ведение, передача, попадание в ворота. Тактика и правила игры

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пер лазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

Народные игры Хоккей на валенках

Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки (СФП):

Бег во всех его разновидностях: бег в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег в гору, по снегу, песку; бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге; бег или ходьба с отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед; семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса и т.д.;

Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения: с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх;

Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для данных дисциплин:

- быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.);

- силы (бег с отягощением: легкоатлетические санки, пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, воде; бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.);

- специальной выносливости (кроссовый, темповый бег, фартлек, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег и др.).

Техническая подготовка.

Положение головы и туловища. Ритмичность движения. Частота и глубина дыхания, ритм дыхания. Работа ног, рук.

5 класс

Основы знаний о физической культуре:

История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места.. Низкий старт. Прыжки в длину с места. Техника низкого старта. Техника прыжка в длину с разбега отталкиванием. Низкий старт и стартовый разгон. Отталкивание, приземление в прыжках в длину. Бег на 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность: с места, с 3-х шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание мяча с шага на результат. Метание мяча с шага. Совершенствование техники метания мяча. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту способом "перешагивания". Бег с ускорением 30-40 метров. Подвижная игра "Лапта".

Лыжная подготовка

Техника безопасности при лыжной подготовке. Попеременный двухшажный шаг. Одновременный двухшажный шаг. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Свободное скольжение на обеих лыжах. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Повороты на лыжах переступанием. Прохождение на дистанции на лыжах.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, повороты на 90°. Упражнения с большими и малыми мячами. Опорные прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, пионербол

Волейбол. Расстановка игроков на площадке. Стойка игрока. Элементы техники передвижения на площадке. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

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 основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стрипбол»

Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол. *Игра по правилам:* удар по неподвижному предмету и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы; удар по Мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; остановка опускающегося мяча стороной стопы, грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

6 класс

Основы знаний о физической культуре:

История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий.

Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Бег на дистанцию 3х15м. Низкий старт 2х30м. Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м с низкого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Прыжок в высоту способом "ножницы". Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 8 м. Бег на 1200 м на результат.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, повороты на 90°. Упражнения с большими и малыми мячами. Лазанье по канату. Упражнения с большими и малыми мячами.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги. Одновременный одношажный ход. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "ёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение на лыжах техникой "плугом". Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км на результат.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол

Волейбол. Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

Баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за

головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол. *Игра по правилам:* удар по неподвижному предмету и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы; удар по Мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; остановка опускающегося мяча стороной стопы, грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

7класс

Основы знаний о физической культуре:

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма).

Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий).

Лёгкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Закрепление низкого старта и стартового разгона. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Бег на дистанцию 3х15м. Контроль за состоянием физической подготовленности. (Силовая выносливость мышц живота, скоростная выносливость). Низкий старт 2х30м. Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м с низкого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в высоту. Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 8 м. способом "перешагивание". Бег на 1500 м. Прыжок в высоту способом "ножницы". Метание мяча на дальность с 2-х шагов. Метание мяча на дальность с 3-х шагов. Бег на 1500 м на результат.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату. Лазанье по канату. Лазанье по канату. Лазанье по канату.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "ёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором".

Лыжные эстафеты: «С горки на горку». Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км на результат.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол

Волейбол. Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

Баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол. *Игра по правилам:* удар по неподвижному предмету и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы; удар по Мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; остановка опускающегося мяча стороной стопы, грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

8класс

Основы знаний о физической культуре:

Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий).

Лёгкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег на дистанцию 3х15м. Низкий старт 2х30м. Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м с низкого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Бег на 1500-2000 м. Прыжок в высоту способом "ножницы". Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 8 м. Метание мяча на дальность. Бег на 1500-2000 м на результат.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, повороты на 90°. Упражнения с большими и малыми мячами. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги. Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором". Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км на результат.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол

Волейбол. Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней подачи. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

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 основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол. *Игра по правилам:* удар по неподвижному предмету и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы; удар по Мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; остановка опускающегося мяча стороной стопы, грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

9класс

Основы знаний о физической культуре :

Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Лёгкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника высокого старта. Техника движения рук в беге. Закрепление высокого старта и стартового разгона. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Бег на дистанцию 3х15м. Высокий старт 2х30м. Прыжок в длину с разбега. Бег на 100 м с высокого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Бег на 1500-2000 м. Прыжок в высоту способом "ножницы". Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 12-14 м. Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 12-14 м. Бег на 1500-2000 м.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Прыжок через гимнастического козла. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок

назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Лазанье по канату. Упражнения с большими и малыми мячами. Опорный прыжок.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги. Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором". Прохождение дистанции на лыжах 5 км на результат.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол

Волейбол. Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней подачи. Обучение нижней, верхней прямой подаче. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

Баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол. Игра по правилам: удар по неподвижному предмету и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы; удар по Мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; остановка опускающегося мяча стороной стопы, грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

1.3. Тематическое планирование

Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о физической культуре	В теч. урока	В теч. урока	В теч. урока	В теч. урока	В теч. урока
Легкая атлетика (час)	24	24	24	24	24
Лыжная подготовка (час)	12	12	12	12	10
Гимнастика с элементами акробатики (час)	17	17	17	17	17
Спортивные игры (час)	15	15	15	15	15
Итого часов в год	68	68	68	68	66

II. Модуль «Основы физической подготовки. 5- 9 классы»

1.Планируемые результаты

<i>Личностные планируемые результаты</i>	<i>Метапредметные планируемые результаты</i>	<i>Предметные планируемые результаты</i>
Ученик должен иметь представление о:	Ученик должен знать:	
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены; - о причинах травматизма на занятиях физической культурой и оказания доврачебной помощи; - об особенностях развития избранного вида спорта	- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в данном возрасте; - о терминологии разучиваемых упражнений - основы истории развития физической культуры в России (СССР).	- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования. - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности.
Ученик должен уметь		
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык и	- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики; - выполнять упражнения на формирование правильной осанки; - взаимодействовать с одноклассниками, сверстниками в процессе занятий физической культурой; - характеризовать действия	- измерять показатели физического развития и развития основных физических качеств; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; - пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами

общие интересы.	и поступки, их объективная оценка.	с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
	Ученик получит возможность	
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни; -развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками, уметь не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций.	- обнаруживать ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления; -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организм, отдыха.	- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; - применение технических действий в самостоятельных занятиях и коллективных играх.

Демонстрировать

5 класс

№	Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	Оценка	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	17	15	12	16	14	12

10	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

6 класс

№№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,2	7,2
2	Бег 60м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,18	4,22	4,28	5,0	5,10	5,20
4	Метание на дальность (м)	35	30	25	23	20	15
5	Прыжок в длину с места	175	173	165	165	160	155
6	Вис (сек)	26	24	21	23	21	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	23	21	18	13	11	9
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	18	17	15	17	15	13
9	Подтягивание \раз\	7	5	4	17	14	9
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	105	95	80	125	115	100
12	Бег 100 м. \сек\	14,8	6,4	17,1	15,5	16,6	18,4
13	Наклон \см\	+8	+6	+4	+12	+11	+9
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	110	95	85	100	85	75
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	40	36	30	30	28	20
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	430	350	305	425	355	315

7 класс

№ №	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
3	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
6	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

8 класс

№ №	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
3	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
4	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
5	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
6	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25

11	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
12	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
13	Прыжки через скакалку за 25 сек (раз)	52	50	48	60	58	56

9 класс

№ №	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
4	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
5	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
6	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
7	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
12	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
13	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
14	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
15	Прыжок через скакалку 25 сек(раз)	58	56	54	66	64	58

Оценка физической подготовленности обучающихся

возраст	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
Бег 1000 м (мин.,сек.)						
11 лет	4.46 и ниже	4.47-7.45	7.46 и выше	5.20 и ниже	5.21-8.20	8.21 и выше
12 лет	4.30 и ниже	4.31-7.30.	7.31 и выше	5.10 и ниже	5.11-8.10	8.11 и выше
Влет	4.20 и ниже	4.21-7.15	7.16 и выше	5.00 и ниже	5.01-8.00	8.01 и выше

14 лет	4.10 и ниже	4. 11-7.00	7.01 и выше	4.50 и ниже	4.51-7.50	7.51 и выше
15 лет	3.55 и ниже	3.56-6.45	6.46 и ниже	4.40 и ниже	4.41-7.40	7.41 и выше
Бег 30м						
11 лет	5,6	6,1	6,2	5,8	6,5	6,6
12 лет	5,4	5,9	6,0	5,6	6,1	6,2
13 лет	5,2	5,7	5,8	5,5	6,0	6,1
14 лет	5,0	5,5	5,6	5,1	5,8	5,9
15 лет	4,9	5,4	5,5	5,1	5,8	5,9
Бег 60м						
10 лет	11,0	11,8	12,4	11,2	11,8	12,6
11 лет	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
12 лет	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
13 лет	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
14 лет	9,6	10,2	11,0	10,0	10,4	11,2
15 лет	8,8	9,7	10,5	9,8	10,2	10,8
Прыжок в длину с места						
11 лет	157	134	120	150	127	114
12 лет	166	143	130	161	138	125
13 лет	177	152	137	170	147	134
14 лет	185	158	141	183	154	137
15 лет	213	174	151	183	154	137
Челночный бег 4х9						
11 лет	11,0	11,2	11,4	11,4	11,8	12,0
12 лет	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
13 лет	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
14 лет	10,0	10,4	10,8	10,6	11,0	11,5
15 лет	9,9	10,2	10,5	10,4	10,8	11,0
Метание набивного мяча 1кг.						
Идет	380	310	270	350	275	235
12 лет	430	350	305	425	355	315
13 лет	455	4а15	390	475	395	345
14 лет	565	435	360	545	445	385
15 лет	695	530	430	545	445	385
Подтягивание, кол-во раз (юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре(дев)						
11 лет	8 и выше	4-7	3 и ниже	6	4	1
12 лет	9 и выше	5-8	4 и ниже	8	6	2
13 лет	10 и выше	5-9	4 и ниже	10	8	4
14 лет	11 и выше	6-10	5 и ниже	12	10	6
15 лет	12 и выше	6-11	5 и ниже	14	12	8
Подъем туловища за 30 сек						
11 лет	22 и выше	11-21	10 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
12 лет	23 и выше	12-22	11 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
13 лет	24 и выше	12-23	11 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
14 лет	25 и выше	13-24	12 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
15 лет	26 и выше	13-25	12 и ниже	21 и выше	11-20	10 и ниже
Сила кисти (кг)						
Идет	21,0	17,0	14,0	19,0	13,0	11,0
12 лет	25,0	19,0	16,0	24,0	17,0	14,0
13 лет	28,0	22,0	17,0,	28,5	22,0	18,0
14 лет	34,0	25,0	22,0	31,0	25,0	21,0
15 лет	47,0	35,0	29,0	34,0	28,0	24,0
Лыжные гонки 1км (мин.сек)						
11 лет	7.00.	7.30.	8.00.	7.30.	8.00.	8.30.
Лыжные гонки 2км (мин.сек)						

12 лет	14.00.	14.30.	15.00.	14.30.	15.00.	15.30.
13 лет	14.00.	14.30.	15.00.	14.30.	15.00.	15.30.
Лыжные гонки 3 км (мин.сек)						
14 лет	18.00.	19.00.	20.00.	20.00.	21.00.	23.00.
15 лет	17.30.	19.00.	19.00.	19.30.	20.00.	21.30.

2.2 Содержание

Знания о физической культуре

Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. Олимпийское движение.

Приёмы закаливания: Пользование баней.

Способы двигательной деятельности

Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы техники безопасности при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, подбирать физические упражнения и определять их дозировку. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты.

Физическое совершенствование:

физкультурно-оздоровительная деятельность: Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями, контроль за физической нагрузкой во время занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.

Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила техники безопасности, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при

освоении акробатических упражнений. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.

Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение

Легкая атлетика

Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.

Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Прикладно-ориентированная подготовка

Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.

Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС

Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений

Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)

Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: по лёгкой атлетике, гимнастике с основами акробатики, лыжной подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Выполнять нормативы физической подготовки по ГТО

Программный материал для практических действий

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног, мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела).

Упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах. Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лёжа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Понятие о строе, спортивных упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (70-80 см) шагом, пробегание в медленном темпе до 20 минут, в переменном темпе, повторный бег от 30м до 400м

Прыжки и метания. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую верёвочку (высота 10-15 см). Метание мяча, гранаты, копья с места, с разбега, в цель, на дальность

Ориентирование в пространстве _Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определённому сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направления.

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лёжа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лёжа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лёжа на животе, перекаты вперед, назад.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую верёвку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска, партнера на спине, лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Упражнение с предметами: скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

Броски и ловли из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1-3 кг) Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пер лазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

Народные игры Хоккей на валенках

Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки (СФП):

Бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег в гору, по снегу, песку; бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге; бег или ходьба с отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед; семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса и т.д.);

Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх);

Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для данных дисциплин:

- быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.);
- силы (бег с отягощением: легкоатлетические санки, пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, воде; бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.);
- специальной выносливости (кроссовый, темповый бег, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег и др.).

Техническая подготовка.

Положение головы и туловища. Ритмичность движения. Частота и глубина дыхания, ритм дыхания. Работа ног, рук.

Схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

Тактическая подготовка.

Цели тактической подготовки: показать запланированный результат; выиграть соревнования или быть в числе призеров; выиграть соревнования с рекордным для себя результатом. Факторы, определяющие тактику бега: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая

основными соперниками, уровнем их подготовленности. Основные тактические приёмы в соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции: бег на результат и бег на выигрыш. Тактика лидирования, преследования на дистанции, финишный рывок за 100 м и т.д. Выбор тактического варианта бега по дистанции и его отработка во время занятий и на соревнованиях. Раскладка времени на различных дистанциях.

Психологическая подготовка.

На этапе общей физической подготовки основной упор в занятиях учебных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к учителю, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля, быть готовым к труду и обороне.

Воспитательная работа

Образовательный процесс должен способствовать: формированию здорового образа жизни обучающихся; выявление и развитие способностей каждого обучающегося, духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни и создание условия для привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям легкой атлетикой; формированию сознательного, творческого отношения к труду; чувства ответственности за порученное дело; бережного отношения к месту занятий физической культурой и спортом, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы учителя:

- личный пример и педагогическое мастерство учителя;
- четкая творческая организация работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

2.3. Распределение учебного времени на программный материал «Основ физической подготовки» 5-9 классы

5 класс (34 часа)

Основы знаний о физической культуре

Культурно-исторические основы: страницы истории Олимпийских игр, Олимпийского движения, история возникновения комплекса ГТО

Социально-психологические основы: организационные основы самостоятельных форм занятий ФК, психологические основы возрастного развития, физическое самовоспитание, организация и проведение турпоходов, оказание первой медицинской помощи

Естественные основы: познай себя: ростовесовые показатели, зрение. Здоровье и здоровый образ жизни. Основные двигательные способности.

Легкоатлетические упражнения

Старт высокий, с опорой на одну руку, низкий (техника выхода), «кроссовый» на 1км, «спринтерский» -30,60м;

Прыжки в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега (техника прыжка); прыжок с места, «тройной» прыжок с места, техника приземления и сохранения равновесия, прыжки через естественные препятствия,

Прикладные упражнения: подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

запрыгивание (высота 50-60см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов);

Гимнастика с элементами акробатики

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу; упражнения на подвижность суставов типа «шпагат», упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) на подвижность плечевого сустава (выкруты); «полушпагат», «складка», «мост»

Лыжная подготовка

Техника безопасности при лыжной подготовке. Попеременный двухшажный шаг. Одновременный двухшажный шаг. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Свободное скольжение на обеих лыжах. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Повороты на лыжах переступанием. Прохождение на дистанции на лыжах.

Общefизическая подготовка

Броски и ловли из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1-3 кг) Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пер лазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

Развитие координации: прохождение полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), преодоление препятствий: прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем; прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала.

Футбол. Игра по правилам: удар по неподвижному предмету и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; остановка опускающегося мяча стороной стопы, грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

6 класс (34 часа)

Основы знаний о физической культуре

Культурно-исторические основы: страницы истории Олимпийских игр, Олимпийского движения.

Социально-психологические основы: организационные основы самостоятельных форм занятий ФК, психологические основы возрастного развития, физическое самовоспитание, Организация и проведение турпоходов. Оказание первой медицинской помощи.

Естественные основы: познай себя: ростовые показатели, зрение. Здоровье и здоровый образ жизни. Развитие двигательных способностей. Двигательные умения и навыки.

Легкоатлетические упражнения

Старт высокий, с опорой на одну руку, низкий (техника выхода), «кроссовый» на 1 км, «спринтерский» -30,60м;

Прыжки в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега (техника прыжка); прыжок с места, «тройной» прыжок с места, техника приземления и сохранения равновесия, прыжки через естественные препятствия,

Прикладные упражнения: подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

запрыгивание (высота 50-60см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов);

Гимнастика с элементами акробатики: 6 часов

наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу; упражнения на подвижность суставов типа «шпагат», упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) на подвижность плечевого сустава (выкруты); «полушпагат», «складка», «мост»

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника; комплексы «активных» и «пассивных» упражнений на гибкость;

Лыжная подготовка: 3 часа

Техника безопасности при лыжной подготовке. Попеременный двухшажный шаг. Одновременный двухшажный шаг. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Свободное скольжение на обеих лыжах. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Повороты на лыжах переступанием. Прохождение на дистанции на лыжах.

Футбол. Игра по правилам: удар по неподвижному предмету и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы; удар по Мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; остановка опускающегося мяча стороной стопы, грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Общеспортивная подготовка

Броски и ловли из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1-3 кг) Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пер лазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

7класс (34 часа)

Основы знаний о физической культуре

Культурно-исторические основы: характеристика основных направления ФК, олимпийское движение в России

Социально-психологические основы: организационные основы самостоятельных форм занятий ФК, Организация и проведение турпоходов, психологические основы возрастного развития, физическое самовоспитание Оказание первой медпомощи.

Естественные основы: физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, Двигательный режим и частота сердечных сокращений. Здоровье и здоровый образ жизни. Развитие двигательных способностей. Двигательные умения и навыки.

Легкоатлетические упражнения

Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8м.

«кроссовый» на 1 км; «спринтерский» -30м, 60м,100м;«эстафетный»бег, на дистанцию 200м, 300;

Прыжки в длину: прыжок с места, «тройной» прыжок с места (отталкивание, прошагивание, постановка стопы).

Прикладные упражнения: запрыгивание (высота 70-90см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов), подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах прыгивания (высота 80-100см) с грузом (весом 1кг, 2кг)

Гимнастика с элементами акробатики:

наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу; упражнения на подвижность суставов типа «шпагат», упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) на подвижность плечевого сустава (выкруты); «полушпагат», «складка», «мост», кувырок вперед(назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 ; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат , кувырок вперед в стойку на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь; длинные кувырки

вперед с разбега; зачетные комбинации, преодоление препятствий – перелезание (высота 100-140); лазание по канату в два приема

Лыжная подготовка

Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором»; подъёмы «полуелочка», «елочка», «лесенка». Торможение: «плугом», «упором». Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход. Прикладные упражнения: передвижения с грузом на плечах (рюкзак); по пересеченной местности; передвижение в парах; передвижение бесшажным ходом на одной лыже.

Футбол. Игра по правилам: удар по неподвижному предмету и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы; удар по Мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; остановка опускающегося мяча стороной стопы, грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Общefизическая подготовка

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника; комплексы «активных» и «пассивных» упражнений на гибкость;

Броски и ловли из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1-3 кг) Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пер лазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

Развитие координации: прохождение полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости; преодоление препятствий, ударами ногой (правой, левой) о мишень, подвешенную на разной высоте; прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала.

Футбол. Игра по правилам: удар по неподвижному предмету и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы; удар по Мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; остановка опускающегося мяча стороной стопы, грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам

Основы знаний о физической культуре

Культурно-исторические основы: характеристика основных направлений ФК, олимпийское движение в новой России. История возникновения и развития физической культуры. Комплекс ГТО (история)

Социально-психологические основы: организационные основы самостоятельных форм занятий ФК, Организация и проведение турпоходов. Оказание первой медпомощи. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма.

Естественные основы: физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, Двигательный режим и частота сердечных сокращений. Повышение физической подготовленности

Легкоатлетические упражнения

Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8м. «кроссовый» на 1км, 2 км; «спринтерский» -30м, 60м; 100м. «эстафетный» бег, на дистанцию 200м;

Прыжки в длину с места, тройной прыжок: прыжок с места, отталкивание; прыжок тройным с места, отталкивание, прошагивание, постановка стопы.

Прикладные упражнения: приземления и сохранения равновесия, «туристическая» ходьба; прыжки через естественные препятствия, запрыгивание (высота 50-60см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов); подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. спрыгивания (высота 100-150см) с грузом (весом 3кг) на плечах на точность

Метание мяча

Бросок с места, с трёх шагов, с разбега, подводящие упражнения.

Развитие координации: прохождение полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости; преодоление препятствий: прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем, вспомогательными отталкиваниями от боковой опоры; ударами ногой (правой, левой) о мишень, подвешенную на разной высоте; прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала.

Гимнастика с элементами акробатики

кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 ; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок вперед в стойку на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь; длинные кувырки вперед с разбега; зачетные комбинации стойка на голове из положения «мост», опускание в упор стоя на правом (левом) колене, преодоление препятствий – перелезание (высота 100-140); лазание по канату в два приема. наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу; упражнения на подвижность суставов типа «шпагат», упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) на подвижность плечевого сустава (выкруты); «полушпагат», «складка», «мост».

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, бегом на лыжах, передвижения с грузом на плечах

(рюкзак; по пересеченной местности, передвижение в парах, передвижение бесшажным ходом на одной лыже.

Общефизическая подготовка

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность

позвоночника; комплексы «активных» и «пассивных» упражнений на гибкость;

Броски и ловли из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1-3 кг) Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пер лазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

Футбол. Игра по правилам: удар по неподвижному предмету и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы; удар по Мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; остановка опускающегося мяча стороной стопы, грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

9класс (33 часа)

Основы знаний о физической культуре

Культурно-исторические основы: характеристика основных направления физической культуры, олимпийское движение в новой России, внедрение всероссийского комплекса ГТО в образовательном учреждении

Социально-психологические основы: организационные основы самостоятельных форм занятий ФК, организация и проведение турпоходов. Оказание первой медицинской помощи

Естественные основы: физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, Двигательный режим и частота сердечных сокращений

Легкоатлетические упражнения

Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8м. «кроссовый» на 1км, 2 км; «спринтерский» -30м, 60м; 100м, «эстафетный» бег на дистанцию 200м;

Прыжки в длину с места, тройной прыжок: многоскоки, специальные прыжковые упражнения

Прикладные упражнения: запрыгивание (высота 50-60см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов); подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, запрыгивания (высота 100-150см) с грузом (весом 3кг) на плечах на точность.

Метание мяча: бросок с места, с трёх шагов, с разбега, подводящие упражнения: передача мяча: от пола (с отскока и полукотскока) катающегося (стоя на месте и в движении), высоко летающего, с шагом, одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке.

Гимнастика с элементами акробатики

кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок вперед в стойку на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь; длинные кувырки вперед с разбега; зачетные комбинации стойка на голове из положения «мост», опускание в упор стоя на правом (левом) колене,

преодоление препятствий – перелазание (высота 100-140); лазание по канату в два приема

Прикладные упражнения передвижения с грузом на плечах (рюкзак); по пересеченной местности; передвижение в парах; передвижение безшажным ходом на одной лыже.

Общefизическая подготовка

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность

позвоночника; комплексы «активных» и «пассивных» упражнений на гибкость;

Броски и ловли из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1-3 кг) Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, перелазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

Развитие координации: прохождение полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости; преодоление препятствий: прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем, вспомогательными отталкиваниями от боковой опоры; ударами ногой (правой, левой) о мишень, подвешенную на разной высоте; прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала.

Футбол. Игра по правилам: удар по неподвижному предмету и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема стопы; удар по

мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; остановка опускающегося мяча стороной стопы, грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

3. Тематическое планирование

ТЕМА	Классы				
	5	6	7	8	9
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
Легкая атлетика (час)	10	10	10	10	10
Лыжная подготовка (час)	3	3	3	3	3
Гимнастика с элементами акробатики (час)	6	6	6	6	6
Общефизическая подготовка (ОФП)	15	15	15	15	14
Итого часов в год	34	34	34	34	33

