

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
5- 9 классы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные)

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ - компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и

физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и

учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; осуществлять судейство из осваиваемых видов спорта.

2. Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности

Олимпийские игры древности.

Миф о зарождении Олимпийских игр.

Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.

Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.

Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.

Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.

Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со

средними стандартными показателями для учащихся V классов

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств

Как формировать правильную осанку.

Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Формирования правильной осадки и профилактики сё нарушений.

Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования

Физическая культура человека.

Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека.

Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня.

Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.

Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастики как форма занятий физической культурой, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий.

Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.

Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)

Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями.

Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических

упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой. Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора):

Физическая нагрузка и способы её дозирования

Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.

Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (дайна и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями.

Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).

Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям (триместрам).

Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности

Простейшие способы измерения ЧСС.

Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной

Направленностью Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки

Развитие гибкости.

Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.

Развитие координации движений. Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).

Комплексы дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений
Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.

Формирование стройной фигуры. Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств.

Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой

Гимнастика для. профилактики нарушений зрения.

Гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий.

Гимнастика с основами акробатики.

Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.

Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития

Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Акробатические упражнения .

Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги секретно (см. учебник для III и IV классов).

Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.

Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики (см. учебник для II класса).

Опорные прыжки

Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики).

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.

Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Беговые упражнения

Бег на длинные дистанции, характеристика технических, особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.

Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.

Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.

Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV класса).

Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».

Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.

Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.

Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на

дальность. Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность.

Лыжные гонки. Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием, подъем «полуелочкой», «лесенкой», «ёлочкой», спуск в основной, высокой и низкой стойке, спуск с преодолением бугров и впадин; торможение «плугом». Прохождение тренировочных дистанций

Спортивные игры.

Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Баскетбол

Баскетбол, как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техника ловли и передачи Мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов). Бросок мяча двумя руками от груди. Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места.

Волейбол

Волейбол, как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол. Прямая нижняя подача. Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу. Передача мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.

Футбол

Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных- приёмов игры в футбол. Удар по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Техника, удара по мячу внутренней

стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.

6 класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Возрождение олимпийских игр. Как возрождались Олимпийские игры.

Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.

Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения.

Физическая подготовка. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.

Основные правила развития физических качеств.

Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).

Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:

Признаки утомления организма во время физической подготовки.

Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека.

Способы самостоятельной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Ведение дневника самонаблюдения. Оценка физической подготовленности.

Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся IV класса.

Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений.

Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Виды двигательной деятельности.

Физическое совершенствование. Упражнения для коррекции фигуры. Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Требования к предупреждению нарушений остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Определений направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация (см. учебник для V класса). Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов). Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Ритмическая гимнастика (девочки). Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Лёгкая атлетика. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский

бег. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Гладкий, равномерный бег. Техника гладкого равномерного бега.

Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Метание малого мяча

Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Торможение и повороты на лыжах: торможение и поворот упором. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций.

Спортивные игры.

Баскетбол

Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Техника остановки двумя шагами. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком. Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу

после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Волейбол.

Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Основные правила игры в волейбол.

Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники, нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол.

Футбол.

Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.

Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Прикладно- ориентированная физическая подготовка (20 ч). Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики).

Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма.

Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики). Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.

Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.

Техника преодоления препятствий способом «наступление».

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».

Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка.

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

VII класс

Знания о физической культуре.

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. Выдающиеся спортсмены СССР и России.

Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения.

Физическая культура (основные понятия).

Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка.

Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.

Техника двигательных действий как наиболее эффективный- способ их выполнения.

Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.

Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности .

Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры самостоятельных занятий.

Организация досуга средствами физической культуры.

Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом .

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.

Оценка техники движений способом сравнения. Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.

Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.

Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий. Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений.

Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью.

Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца.

Упражнения для определения общего состояния организма. Самонаблюдение и самоконтроль.

Ведение дневника самонаблюдения. Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры. Показатели физической подготовленности учащихся VII классов.

Физическое совершенствование. Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами; акробатики.

Акробатические комбинации.

Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.

Опорные прыжки. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) .

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) .

Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Упражнения с прикладной направленностью.

Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.

Упражнения на кольцах.

Подводящие упражнения.

Лазанье по канату.

Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма.

Лазанье по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Лёгкая атлетика.

Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки — 1500 м).

Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега.

Прыжковые упражнения

Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».

Метание малого мяча

Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.

Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2—3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики — 12 м; девочки — 10 м), стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход и одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники чередования лыжных ходов.

Торможение и повороты, спуск и подъёмы на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций.

Спортивные игры.

Баскетбол

Техника ловли мяча после отскока от пола.

Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Техника ведения мяча с изменением направления движения.

Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.

Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевого линии.

Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол

Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.

Футбол.

Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Игра в футбол по правилам.

Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно- ориентированная физическая подготовка

Совершенствование техники лазанья по канату.

Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.

Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при раскачивании вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180°; 3) при раскачивании назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180°; 4) при раскачивании вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание». Полосы препятствий естественного искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий.

Общефизическая подготовка

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных, свойств основных систем организма

VIII класс

Знания о физической культуре Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе.

Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха, и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.

Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их Место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.

Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.

Виды физической подготовки (обще физическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).

Прикладное направление физической , культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Их содержание и направленность.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.

Коэффициент гармоничности Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения. Спортивная подготовка

Спортивная подготовка. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для людей с

ограниченными возможностями, так и для общества в целом.

Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм.

Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению

Коррекция осанки и телосложения. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в Соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения.

Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.

Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.

Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.

Восстановительный массаж. Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа.

Способы (двигательной) физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Составление плана занятий спортивной подготовкой.

Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение.

Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия.

Планирование занятий физической культурой

Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных

занятий. Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.

Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса

Физическое совершенствование

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

Виды двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.

Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.

Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления . глаз и повышения остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.

Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.

Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.

Длинный кувырок с разбега (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.

Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.

Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой. Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.

Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки). Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.

Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.

Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине. Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине. Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения

Совершенствование, техники Спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции:

техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на

средние и длинные дистанции. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.

Прыжковые упражнения

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).

Метание малого мяча

Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.

Лыжные гонки

Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.

Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами.

Прохождение тренировочных дистанций

Спортивные игры.

Баскетбол.

Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.

Техника поворотов с мячом на месте.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.

Техника бега с изменением направления.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления. Техника передачи мяча одной рукой.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.

Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.

Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.

Игра в баскетбол по правилам

Волейбол.

Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.

Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.

Технико-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.

Футбол.

Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника удара по мячу серединой подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы. Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам.

Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно ориентированная физическая подготовка

Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) Общефизическая подготовка

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма

IX класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе.

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

Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов. Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением.

работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.

Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.

Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения

Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Рациональное питание. Режим питания, и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания. Вредные привычки и их

пагубное влияние на здоровье человека.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие.

Проведение банных процедур

Правила проведения банных процедур. Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения. Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.

Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.

Комплекс упражнений для развития простой реакции.

Комплекс упражнений для развития координации движений.

Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Измерение функциональных резервов организма.

Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем

адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.

Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.

Комплексы упражнений для занятия оздоровительной физической культурой.

Упражнения для профилактики неврозов.

Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.

Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.

Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши), предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций. Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения правила составления гимнастических композиций.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча. Подводящие. и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники, и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъёмов, спусков, прохождение тренировочных дистанций. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Планирование тренировочных занятий. Техника лыжных переходов.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол(см. учебник для VI-VIII классов). Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника прямого нападающего удара. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для развития специальных

физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол.

Футбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для VI— VIII классов.). Техника удара по мячу серединой лба. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча подошвой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)

Общефизическая подготовка.

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

3. Тематическое планирование.

№ раздела	Тема	Количество часов (уроков)				
		5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре: - История физической культуры - Базовые понятия физической культуры. -Физическая культура человека	В процессе урока				
2	Способы двигательной(физкультурной) деятельности: -Организация самостоятельных занятий физической культурой -Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока				
3	Физическое совершенствование -Физкультурно-оздоровительная деятельность. - Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью. -Прикладно- ориентированная физическая подготовка	102				

	Легкая атлетика	36	36	36	36	34
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	29	29	29	29	29
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
	Лыжные гонки	19	19	19	19	19
	Всего	102	102	102	102	102