

*приложение к основной общеобразовательной программе
основного общего образования муниципального
общеобразовательного учреждения «Гимназия №2»*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

учителя физической культуры

методического объединения

физкультуры

МОУ «Гимназия №2»

Ф.И.О. педагогов, разрабатывающих и реализующих учебный курс, предмет, дисциплину (модуль)

5-9 классы

класс (параллель), в котором изучается учебный курс, предмет, курс, дисциплина (модуль)

5 лет

срок реализации программы

г.Тихвин

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по ФГОС ООО, с учетом Примерной программы по физической культуре для средней общей школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

5класс - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

бкласс- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

7класс

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

8класс

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

9класс

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

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

Метапредметные результаты

5класс

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

бкласс

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

7класс

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

8класс

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

9класс

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Раздел «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 профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Раздел «Способы 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 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Раздел «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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения: музыкально-ритмические комплексы, специальные упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, и т.п.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в висе, комбинация из висов и упоров.

Повторение пройденного материала 4 класса. Подтягивания. Поднимание туловища.

Упражнения на гибкость.

Акробатические комбинации. Гимнастические комбинации.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Специальные упражнения легкоатлета:

Равномерный бег; низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»); прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаг); метание мяча со «скрестного» шага; бег 30 метров с низкого старта; бег в чередовании с ходьбой; многоскоки; повторение пройденного материала в 4 классе; повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 2-4 раза; челночный бег; эстафеты с бегом; экспресс-тесты (бег 30 метров, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег); бег на выносливость до 1500м.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Прохождение учебного материала по разделу «Лыжная подготовка»

Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный ходы без палок, с палками; общеразвивающие упражнения с палками, без палок, в движении, на месте; ступающий, скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъём «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» и спуски в высокой и низкой стойках с пологих склонов; торможение плугом и упором; передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью; повороты переступанием в движении.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры и спортивные игры»

Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Остановка шагом по звуковому сигналу.

Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу.

Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.

Ведение мяча шагом и с бегом, по прямой - правой и левой рукой.

Бросок мяча двумя руками от груди с места из прямого и бокового положений.

Упражнения в парах с набивными мячами.

Прыжки со скакалкой.

Челночный бег.

Остановка шагом по звуковому сигналу.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Прохождение учебного материала по разделу «Волейбол»

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком.

Перемещение лицом и спиной вперед

Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч.

Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой.

Игра в «Пионербол».

Упражнения в парах с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.

Ускорения из различных исходных упражнений.

Передача мяча в парах через сетку.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

Задания на координацию движений типа:

«Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); «Подвижная цель»; «Снайпер»; «Перестрелка»; «Охотники и утки», «Удочка».

Интеллектуальные игры: шашки, шахматы.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийское движение в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика».

Строевые упражнения: Строевые действия в шеренге и колонне; повороты кругом на месте, перестроение уступами, перестроение из колонны по одному в колонну 3-4 в движении с поворотом.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок сопорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Простые гимнастические комбинации.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Прохождение учебного материала по разделу «Лыжная подготовка»

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Повороты на месте и в движении, переступанием на лыжах.

Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Передвижение на лыжах до 3,0 км.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные и спортивные игры»

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Упражнения с баскетбольным мячом:

броски и ловля над собой; передача и ловля мяча по кругу;

передача и ловля мяча двумя руками от груди, стоя у стены; ведение мяча по прямой и с изменением направления движения; бросок двумя руками от груди в кольцо.

Эстафеты: с бегом, с обручем и кеглями, с мячом и скакалками.

Освоение умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения с волейбольным мячом:

броски и ловля мяча в парах, в кругу, в колоннах;

броски и ловля мяча на кисти рук над собой и у стены;

бросок и ловля двумя через сетку;

бросок и ловля двумя снизу в парах.

Эстафеты: с волейбольным мячом, с бегом и прыжками, с кеглями и обручем, с мячами и скакалками.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Перестрелка», игры на внимание.

Волейбол: подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Снайпер», «Пионербол». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Интеллектуальные игры: шашки, шахматы.

Прохождение учебного материала по разделу «Ритмика»

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль, ведение дневника самоконтроля и самочувствия.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Ходьба и маршировка на месте и в движении в ногу.

Общеразвивающие упражнения: на развитие основных групп мышц, под музыку и в движении. Беговые и прыжковые упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упор: вис стоя, вис лёжа, вис, согнув ноги, вис прогнувшись, вис двумя на согнутых ногах, вис спиной к гимнастической стенке.

Повторение материала 6 класса. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д). Поднимание туловища. Упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекатом назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Акробатическая комбинация (девочки):

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусках: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переверотом в упор на нижней жерди (девочки).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег попересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Прохождение учебного материала по разделу «Лыжная подготовка»

Изучение и закрепление попеременного двухшажного хода без палок, с палками; бесшажного, одношажного; общеразвивающие упражнения с палками, без палок, в движении, на месте; ступающий, скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъём «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» и спуски в высокой и низкой стойках с пологих склонов; торможение плугом и упором; передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью на время; повороты переступанием в движении.

Прохождение учебного материала по разделу «Спортивные игры»

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Эстафеты с элементами баскетбола: с бегом и прыжками, с кеглями и обручами, с мячами и скакалками.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в пионербол. Игра в волейбол по правилам.

Эстафеты с элементами волейбола: с бегом и прыжками, с кеглями и обручами, с мячами и скакалками.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Эстафеты с элементами футбола: с бегом и прыжками, с кеглями и обручами, с мячами и скакалками.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

передвижение правым и левым боком; ловля и передача мяча у стены; ловля и передача мяча в парах и тройках; ведение мяча шагом прямо и по кругу; бросок мяча двумя руками от груди в кольцо; игра в мини баскетбол по упрощенным правилам; эстафеты с передачами; ведением и бросками мяча.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Догонялки на марше»; «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»:

«Защита укрепления»; «Стрелки»; «Кто дальше бросит»; «Ловишки»; «Метатели».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». «Охотники и утки», «Перестрелка», «Между двух огней».

Волейбол: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Снайпер».

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на

точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Интеллектуальные игры: шашки, шахматы.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Проведение игр в футбол и баскетбол по правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения: музыкально-ритмические комплексы, специальные упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, и т.п.

Акробатика: длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в вися, комбинация из висов и упоров.

Повторение пройденного материала 7 класса. Подтягивания. Поднимание туловища.

Упражнения на гибкость.

Акробатические комбинации. Гимнастические комбинации.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

равномерный бег; низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»);

прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаг); метание мяча со «скрестного» шага; бег 30,60 метров с низкого старта; бег в чередовании с ходьбой;

многоскоки; повторение пройденного материала в 7 классе; повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 3-4 раза; челночный бег; эстафеты с бегом;

экспресс-тесты (бег 60 метров, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег);

бег на выносливость до 2000м. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Прохождение учебного материала по разделу «Лыжная подготовка»

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) и спуски в высокой и низкой стойках с пологих склонов; торможение плугом и упором; передвижение на лыжах до 3 км с равномерной скоростью; повороты переступанием в движении.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»

Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.

Остановка шагом по звуковому сигналу.

Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу.

Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.

Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой.

Бросок мяча двумя руками от груди с места из прямого и бокового положений.

Упражнения в парах с набивными мячами.

Прыжки со скакалкой. Челночный бег.

Остановка шагом по звуковому сигналу.

Игра в баскетбол по правилам. Техничко-тактические действия в защите и нападении.

Упражнения общей физической подготовки.

Прохождение учебного материала по разделу «Волейбол»

Перемещение в стойке приставным шагом боком.

Перемещение лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч.

Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой.

Упражнения в парах с набивными мячами. Ускорения из различных исходных упражнений. Передача мяча в парах через сетку.

Прыжки со скакалкой.

Игра в «Пионербол».

Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Прохождение учебного материала по разделу «Футбол»

Перемещение лицом и спиной вперед. Передачи мяча.

Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Отработка тактических игровых комбинаций.

Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

Задания на координацию движений типа:

«Подвижная цель»; «Снайпер»; «Перестрелка».

Интеллектуальные игры: шашки, шахматы

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения: музыкально-ритмические комплексы, специальные упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, и т.п.

Акробатика: длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в виси, комбинация из висов и упоров.

Повторение пройденного материала 8 класса. Подтягивания. Поднимание туловища.

Упражнения на гибкость.

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Гимнастическая комбинация, составленная из изученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Акробатические комбинации. Гимнастические комбинации.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

равномерный бег; низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»);

прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаг); метание мяча со «скрестного» шага; бег 30,60 метров с низкого старта; бег в чередовании с ходьбой;

многоскоки; повторение пройденного материала в 8 класса; повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 3-4 раза; челночный бег; эстафеты с бегом;

экспресс-тесты (бег 60 метров, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег);

бег на выносливость до 3000м. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП).

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Прохождение учебного материала по разделу «Лыжная подготовка»

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.

Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) и спуски в высокой и низкой стойках с пологих склонов;

торможение плугом и упором; передвижение на лыжах до 3,5 км с равномерной скоростью; повороты переступанием в движении.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»

Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.

Остановка шагом по звуковому сигналу.

Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу.

Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.

Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой.

Бросок мяча двумя руками от груди с места из прямого и бокового положений.

Упражнения в парах с набивными мячами.

Прыжки со скакалкой. Челночный бег.

Остановка шагом по звуковому сигналу.

Игра в баскетбол по правилам. Техничко-тактические действия в защите и нападении.
Упражнения общей физической подготовки.

Прохождение учебного материала по разделу «Волейбол»

Перемещение в стойке приставным шагом боком.

Перемещение лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч.

Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой.

Упражнения в парах с набивными мячами. Ускорения из различных исходных упражнений. Передача мяча в парах через сетку.

Прыжки со скакалкой.

Игра в «Пионербол».

Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Прохождение учебного материала по разделу «Футбол»

Перемещение лицом и спиной вперед. Передачи мяча.

Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Отработка тактических игровых комбинаций.

Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

Задания на координацию движений типа:

«Подвижная цель»; «Снайпер»; «Перестрелка».

Интеллектуальные игры: шашки, шахматы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	тестовый	контроль
<i>Легкая атлетика</i>	10	входной	
Подвижные игры на основе баскетбола	8		
Подвижные игры	4		
<i>Гимнастика</i>	10		
<i>Лыжная подготовка</i>	12		
<i>Баскетбол</i>	8		
<i>Волейбол</i>	6		
<i>Легкая атлетика</i>	10		итоговый
Всего	68		

6 класс

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	тестовый	контроль
<i>Легкая атлетика</i>	10	входной	
Подвижные игры на основе баскетбола	8		
Подвижные игры	4		
<i>Гимнастика</i>	10		
<i>Лыжная подготовка</i>	12		
<i>Баскетбол</i>	8		
<i>Волейбол</i>	6		
<i>Легкая атлетика</i>	10		итоговый
Всего	68		

7 класс

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	тестовый	контроль
<i>Легкая атлетика</i>	10	входной	
Подвижные игры на основе баскетбола	8		
Подвижные игры	4		
<i>Гимнастика</i>	10		

<i>Лыжная подготовка</i>	12		
<i>Баскетбол</i>	8		
<i>Волейбол</i>	6		
<i>Легкая атлетика</i>	10		ИТОГОВЫЙ
Всего	68		

8 класс

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	тестовый	контроль
<i>Легкая атлетика</i>	10	входной	
Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	12		
<i>Гимнастика</i>	10		
<i>Лыжная подготовка</i>	12		
<i>Баскетбол</i>	8		
<i>Волейбол</i>	6		
<i>Легкая атлетика</i>	10		ИТОГОВЫЙ
Всего	68		

9 класс

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	тестовый	контроль
<i>Легкая атлетика</i>	10	входной	
Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	11		
<i>Гимнастика</i>	10		
<i>Лыжная подготовка</i>	11		
<i>Баскетбол</i>	8		
<i>Волейбол</i>	6		
<i>Легкая атлетика</i>	10		ИТОГОВЫЙ
Всего	66		