

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», зарегистрирован в Минюсте РФ 1 февраля 2011г. № 19644 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.) МБОУ «Шпалозаводская средняя школа»;
- примерная основная образовательная программа основного общего образования по предмету «Физическая культура»;
- Учебный план МБОУ «Шпалозаводская средняя школа» и рекомендаций ТПМПК для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

#### **Пояснительная записка**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится (102) часов в год.

#### **Общие цели и задачи.**

##### **Цель:**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

##### **Задачи:**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во вне учебное время;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Вариант 7.2 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Неспособность обучающегося с ЗПР освоить вариант 7.2 АООП ООО в полном объеме не должна служить препятствием для продолжения ее освоения. При возникновении трудностей в освоении обучающимся с

ЗПР содержания АООП НОО он может быть переведен на обучение по индивидуальному учебному плану с учетом его особенностей и образовательных потребностей.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе баскетбола, волейбола, русской лапты, применяется в разделах лыжной подготовки и спортивных игр, в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы, психофизиологического и психо-эмоционального состояния учащихся с ЗПР.

Из базового компонента исключен раздел «Плавание», из-за отсутствия технического оснащения, и заменен разделом «Спортивные и подвижные игры».

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей.

В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей учащихся с ЗПР.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед, презентаций, видеосюжетов. Используются знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного процесса и деятельностного подходов, оптимизация учебно-воспитательного процесса на основе психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Планирование следует традиции предоставлять выбор способов обучения (средств, методов и форм организаций учебной деятельности) самому учителю. Опираясь на имеющиеся у него в педагогической деятельности опыт и учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, учитель способен самостоятельно организовывать процесс обучения адекватно поставленным перед ним задачам. Исходя из выше изложенного некоторые элементы и упражнения из различных разделов программы, могут быть упрощены или заменены на более легкие. Физическое воспитание учащихся с

ЗПР необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ущербных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- универсальность;
- отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ЗПР.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Методы обучения:

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный);
- соревновательный, игровой и т.д.

Используются современные образовательные технологии:

- применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана 510 часов в 5-9 классе из расчета 3 часа в неделю.

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ЗПР – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры должны строиться на принципах

демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание

учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

### **УМК**

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Физическая культура. 5–7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, И. М. Туревский Т. Ю. Торочкова и др. /; под ред. М. Я. Виленского. – 5-е изд.- М. : Просвещение, 2016.

Лях В. И. Физическая культура. 8–9 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях, -5-е изд.- М. : Просвещение, 2017.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Виды и формы контроля**

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

**Предварительный** – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

**Текущий (поурочный)** – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

**Промежуточный** – по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

**Тематический** – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

**Итоговый** – проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;  
отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;  
бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;  
несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания (используя учебник), готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

## **2. Содержание программы**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

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

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих

упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

*Приемы закаливания.* Воздушные ванны. Теплые (свыше  $+22^{\circ}\text{C}$ ), безразличные ( $+20^{\circ}\dots+22^{\circ}\text{C}$ ), прохладные ( $+17^{\circ}\dots+20^{\circ}\text{C}$ ), холодные ( $0\dots+8^{\circ}\text{C}$ ), очень холодные (ниже  $0^{\circ}\text{C}$ ).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парилке  $+70^{\circ}\dots+90^{\circ}\text{C}$  (2-3 захода по 3- 7 мин.).

*Способы самоконтроля.* Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **Спортивные игры**

С V класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, лапту, теннис и др.). В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, Временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с V класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и



без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

## **Программный материал по спортивным играм**

### **Баскетбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

V-IX кл а с с ы. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений - перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

*Освоение ловли и передач мяча.*

V-VI классы. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

VII кл а с с. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

VIII-IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

*Освоение техники ведения мяча.*

V-VI классы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

VII класс. То же, но с пассивным сопротивлением защитника.

VIII-IX кл а с с ы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

*Овладение техникой бросков мяча.*

V-VI кл а с с ы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.

VII кл а с с. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.

VIII-IX кл а с с ы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты.*

V-VI кл а с с ы. Вырывание и выбивание мяча.

VII кл а с с. Перехват мяча.

VIII-IX кл а с с ы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

V-IX классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.*

V-IX к л а с с ы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.*

V-VI к л а с с ы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

VII к л а с с. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

VIII к л а с с. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон... Совершенствование уже освоенного.

IX к л а с с. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

V-VI к л а с с ы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

VII к л а с с. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

VIII-IX к л а с с ы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

## **Футбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

V-IX к л а с с ы. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений - перемещения, остановки, повороты, ускорения (обучение и совершенствование).

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча.*

V - VI к л а с с ы. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

VII к л а с с. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Совершенствование уже освоенного.

VIII к л а с с. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.

IX к л а с с. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Совершенствование уже освоенного.

*Освоение техники ведения мяча.*

V-VI классы. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

VII-VIII к л а с с ы. То же, но с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

IX к л а с с. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

*Овладение техникой ударов по воротам.*

V-IX к л а с с ы. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Освоение индивидуальной техники защиты*

V-VI к л а с с ы. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря.

VII к л а с с. То же и перехват мяча.

VIII-IX классы. Совершенствование в изученных элементах игры.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

V -IX классы. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.*

V-IX классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.*

V-VI классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

VII класс. То же, но позиционное нападение с изменением позиций.

VIII-IX классы. Совершенствование в изученных элементах игры.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

V-IX классы. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Волейбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

V-IX классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приема и передач мяча*

V - VII классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

VIII класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

IX класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

V - VII классы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

VIII-IX классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

*Освоение техники нижней прямой подачи.*

V- VI классы. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

VII класс. То же, но через сетку.

VIII класс. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

IX класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Освоение техники прямого нападающего удара.*

V-VIII классы. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

IX класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

V-IX классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных*

*способностей.*

V-IX к л а с с ы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.*

V-VI к л а с с ы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

VII-VIII к л а с с ы. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

IX к л а с с. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

*Знания о физической культуре.*

V-IX к л а с с ы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

*Самостоятельные занятия.*

V-IX к л а с с ы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими способностями.*

V-IX к л а с с ы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

*Развитие координационных способностей:* ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

V-IX к л а с с ы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости.*

V-IX к л а с с ы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*

V -IX к л а с с ы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7 -10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса

в цель и на дальность.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в I-IV классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях,

общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с V класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

*Освоение строевых упражнений.*

V к л а с с. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

VI к л а с с. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

VII к л а с с. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

VIII к л а с с. Команда «Прямо!» повороты в движении направо, налево.

IX к л а с с. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*

V-IX классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*

V-VII к л а с с ы. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

VIII-IX к л а с с ы. То же, но мальчики - с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки - с тренажерами.

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

У к л а с с. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

VI к л а с с. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом

в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

VII класс. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

VIII класс. Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.

IX класс. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

*Освоение опорных прыжков.*

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

VI класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

VII класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

VIII класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козь в ширину, высота 110 см).

IX класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (козь в ширину, высота 110 см).

*Освоение акробатических упражнений.*

V класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

VI класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

VII класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

VIII класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

IX класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

*Развитие координационных способностей.*

V-IX классы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

V-IX классы. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

V-IX классы. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

*Развитие гибкости.*

V-IX классы. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для

плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

*Знания о физической культуре.*

V-VII к л а с с ы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

VIII-IX к л а с с ы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение - подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

*Самостоятельные занятия.*

V-IX к л а с с ы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

*Овладение организаторскими способностями.*

V-VII к л а с с ы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

VIII-IX к л а с с ы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

### **Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с V класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в V-VII классах являются прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, в высоту с разбега способом перешагивания. В

VIII-IX классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать их во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

### **Программный материал по легкой атлетике**

*Овладение техникой спринтерского бега.*

V класс. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

VI класс. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

VII класс. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

VIII-IX классы. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. (В IX классе - совершенствование.)

*Овладение техникой длительного бега.*

V класс. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

VI класс. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

VII класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин). Бег на 1500 м.

VIII-IX классы. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки).

*Овладение техникой прыжка в длину.*

V-VI классы. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

VII класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

VIII-IX классы. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.*

V-VII классы. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

VIII-IX классы. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

V класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же - с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

VI класс. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

VII класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

VIII класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.



IX класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния: (юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с двух-четырех шагов вперед-вверх.

*Развитие выносливости.*

V-VII классы. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

VIII-IX классы. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

V-IX классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование).

*Развитие скоростных способностей.*

V-IX классы. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.*

V-IX классы. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах - совершенствование).

*Знания о физической культуре.*

V-IX классы. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Самостоятельные занятия.*

V-IX классы. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими способностями.*

V -IX классы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

### **Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом. Рекомендуется также провести 1-2 темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике,

возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога - ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы занятия не имели отрицательного эффекта.

#### **Программный материал по лыжной подготовке**

*Освоение техники лыжных ходов.*

V к л а с с. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Подъем полуелочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

VI к л а с с. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

VII к л а с с. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

VIII к л а с с. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

X к л а с с. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

*Знания о физической культуре.*

V-IX к л а с с ы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

#### **Тематическое планирование по классам**

5

класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Из них	
			Практические работы	Контрольные работы
Теоретические сведения в процессе уроков, в том числе и техника безопасности				
Легкая атлетика  1 четверть	Низкий старт  Прыжки в длину с	12ч.	12ч.	бег 30 и 60м. - контрольный норматив

	разбега и с места. Метания Челночный бег Беговые упражнения, ра			Челночный бег 3х10 м. – контрольный норматив
				Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - контрольный норматив
				Метание мяча на дальность - контрольный норматив
				Бег 1000м.- контрольный норматив
Спортивные игры 12ч. 1 четверть	«Русская лапта» учебные игры с упрощенными правилами.	6ч.	6ч.	
	«Баскетбол»  Передвижение и остановка прыжком  Передачи мяча в парах, тройках  Ведение мяча правой и левой рукой  Учебные игры с упрощенными правилами	6ч.	6ч.	Контрольные уроки по всем темам
Гимнастика 2 четверть	2-3 кувырка вперед 2-3 кувырка назад  Перекатом стойка на лопатках  Акробатическое соединение  Висы и упоры  Лазания по канату и рукоходу  Опорные прыжки, козел 80-100 см. (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	15ч.	15ч.	Контрольные уроки по всем темам

	<p>Подтягивание</p> <p>Отжимания</p> <p>Наклон вперед сидя на пол</p> <p>Пресс за 30 секунд</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 минуту</p>			
<p>Спортивные игры</p> <p>2 четверть</p>	<p>«Волейбол»</p> <p>Стойка игрока и передвижения</p> <p>Верхняя передача мяча</p>	9ч.	9ч.	Контрольные уроки по всем темам
<p>Лыжная подготовка</p> <p>3 четверть</p>	<p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Подъем елочкой</p> <p>Поворот плугом</p> <p>Развитие выносливости</p>	16ч.	16ч.	<p>Контрольные уроки по всем темам</p> <p>Дистанция 1 км. контрольный норматив.</p>
<p>Спортивные игры</p> <p>3 четверть</p>	<p>«Волейбол»</p> <p>Верхняя передача мяча в парах</p> <p>Верхняя многократная передача</p> <p>Подбор мяча верхней передачей</p> <p>«Баскетбол»</p> <p>Передвижение и остановка прыжком</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках</p> <p>Ведение мяча правой и</p>	14ч.	14ч.	<p>Контрольные уроки по всем темам</p> <p>Лазание по канату в 2-3</p>

Лазание по канату в 2-3 приема Подтягивания	левой рукой			приема – контрольный урок  Подтягивания – контрольный норматив
Легкая атлетика 4 четверть	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»  Старт с опорой на одну руку  Челночный бег   Прыжок в длину с места  Старт с опорой на одну руку  Прыжок в длину с разбега (в шаге)  Метания  Кроссовая подготовка	12ч.	12ч.	Прыжок в высоту с разбега- контрольный норматив  Челночный бег 3х10м. – контрольный норматив  Прыжок в длину с места – контрольный тест  Прыжок в длину с разбега (в шаге) – контрольный норматив  Метание мяча 150 гр. на дальность – контрольный норматив   Бег 30 и 60м. – контрольные нормативы  Бег 1000м.- контрольный норматив
Спортивные игры 4 четверть	«Баскетбол»  Стойка игрока и передвижения  Ловля и передача мяча в парах  Бросок мяча одной рукой по кольцу  «Русская лапта»  Верхний удар  Передачи мяча в парах, тройках	12ч.	12ч.	Контрольные уроки по всем темам

--	--	--	--	--

6

класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Из них	
			Практические работы	Контрольные работы
Теоретические сведения в процессе уроков, в том числе и техника безопасности				
Легкая атлетика  1 четверть	Низкий старт	12ч.	12ч.	бег 30 и 60м.- контрольный норматив
	Прыжки в длину с разбега и с места.			Челночный бег 3х10м. – контрольный норматив
	Метания мяча с четырех – пяти шагов			
	Челночный бег			
	Беговые упражнения, развитие выносливости			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - контрольный норматив
			Метание мяча на дальность - контрольный норматив	
			Бег 1000 или 1500м. - контрольный норматив	
Спортивные игры 12ч.  1 четверть	«Русская лапта»  Верхний удар  Передачи мяча в парах, тройках  учебные игры с упрощенными правилами.	6ч.	6ч.	Верхний удар – техника исполнения
	«Баскетбол»  Броски мяча по кольцу после ведения два шага	6ч.	6ч.	Контрольные уроки по всем

	<p>Броски по кольцу с места</p> <p>Ловля и передача мяча</p> <p>Учебные игры с упрощенными правилами 3х3, 4х4</p>			темам
Гимнастика 2 четверть	<p>2-3 кувырка вперед слитно</p> <p>2-3 кувырка назад слитно</p> <p>Мост из положения стоя девочки, из положения лежа мальчики</p> <p>Акробатическое соединение 3-4 элемента</p> <p>Лазания по канату и рукоходу</p> <p>Опорные прыжки, козел 100-110 см. (ноги врозь, козел в ширину) повтор опорного прыжка 5 класс.</p> <p>Висы и упоры, перекладина (нижняя жердь)</p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: Наскок в упор прыжком на нижнюю жердь; соскок с поворотом.</p> <p>Подтягивание</p> <p>Отжимания</p> <p>Наклон вперед сидя на пол</p> <p>Пресс за 30 секунд</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 минуту</p>	15ч.	15ч.	Контрольные уроки по всем темам

Спортивные игры 2 четверть	«Волейбол»  Перемещения приставными шагами  Верхняя передача мяча  Прием мяча снизу на месте	9ч.	9ч.	Контрольные уроки по всем темам
Лыжная подготовка 3 четверть	Попеременный двухшажный ход  Одновременный двухшажный ход  Одновременный бесшажный ход  Спуски со склона в основной стойке  Торможение и повороты плугом  Подъем в гору скользящим шагом  Развитие выносливости	16ч.	16ч.	Контрольные уроки по всем темам   Дистанция 1,2 км. контрольный норматив.
Спортивные игры 3 четверть	«Волейбол»  Верхняя передача мяча в парах  Верхняя многократная передача  Нижний многократный прием мяча  Нижний прием мяча, подбор  Игры с упрощенными правилами  «Баскетбол»  Броски мяча по кольцу	14ч.	14ч.	Контрольные уроки по всем темам



Лазание по канату в 2-3 приема Подтягивания	после ведения два шага Учебные игры			Лазание по канату в 2-3 приема – контрольный урок Подтягивания – контрольный норматив
Легкая атлетика 4 четверть	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» Низкий старт Челночный бег  Прыжок в длину с места Старт с опорой на одну руку Прыжок в длину с разбега (согнув ноги) Метания Кроссовая подготовка	12ч.	12ч.	Прыжок в высоту с разбега- контрольный норматив Челночный бег 3х10м. – контрольный норматив Прыжок в длину с места – контрольный тест Прыжок в длину с разбега (в шаге) – контрольный норматив Метание мяча 150 гр. на дальность – контрольный норматив  Бег 30 и 60м. – контрольные нормативы Бег 1000 или 1500м. контрольный норматив
Спортивные игры 4 четверть	«Баскетбол» Бросок по кольцу одной рукой Передачи мяча в движении парами Бросок мяча по кольцу	12ч.	12ч.	Контрольные уроки по всем темам

	после ведения «Русская лапта» Верхний удар Передачи мяча в парах, тройках Учебные игры			
--	---	--	--	--

7

класс

Раздел	Тема	Кол- во часов	Из них	
			Практические работы	Контрольные работы
Теоретические сведения в процессе уроков, в том числе и техника безопасности				
Легкая атлетика  1 четверть	Низкий старт	12ч.	12ч.	бег 30 и 60м.- контрольный норматив
	Прыжки в длину с разбега и с места.			Челночный бег 3х10м. – контрольный норматив
	Метания мяча с четырех – пяти шагов			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - контрольный норматив
	Челночный бег			
	Беговые упражнения, развитие выносливости			
Спортивные игры 12ч.  1 четверть	«Русская лапта»	6ч.	6ч.	Верхний и боковой удар – техника исполнения
	Верхний удар  Боковой (дальний удар)  учебные игры			
		«Баскетбол»	6ч.	6ч.
	Броски мяча по кольцу			

	<p>после ведения два шага</p> <p>Броски по кольцу с места</p> <p>Повороты на месте (индивидуальная защита)</p> <p>Передачи одной рукой от плеча</p> <p>Учебные игры с упрощенными правилами 3х3, 4х4</p>			уроки по всем темам
<p>Гимнастика</p> <p>2 четверть</p>	<p>Мальчики: кувырок вперед в сойку согнувшись</p> <p>Стойка на голове, согнувшись</p> <p>Девочки: мост из положения стоя</p> <p>Кувырок назад в полушпагат</p> <p>Акробатическое соединение 3-4 элемента</p> <p>Лазания по канату и рукоходу</p> <p>Опорные прыжки мальчики, козел 100-110 см. (согнув ноги)</p> <p>Девочки ноги врозь, козел в ширину высота 105 см.</p> <p>Висы и упоры перекладина, низкая жердь</p> <p>Мальчики: переворот в упор толчком двух ног, соскок махом назад.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой переворот.</p> <p>Соскок махом назад с</p>	15ч.	15ч.	Контрольные уроки по всем темам

	поворотом Соединение 2-3 элемента Подтягивание Отжимания Наклон вперед сидя на пол Пресс за 30 секунд Прыжки через скакалку за 1 минуту			
Спортивные игры 2 четверть	«Волейбол» Верхняя передача мяча через сетку Прием мяча снизу после перемещения вперед Учебные игры с упрощенными правилами	9ч.	9ч.	Контрольные уроки по всем темам
Лыжная подготовка 3 четверть	Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Спуски со склона в основной стойке Торможение и повороты плугом Поворот на месте махом Подъем в гору скользящим шагом Развитие выносливости	16ч.	16ч.	Контрольные уроки по всем темам  Дистанция 1,2 км. контрольный норматив.
Спортивные игры 3 четверть	«Волейбол» Нижняя прямая подача Верхняя многократная	14ч.	14ч.	Контрольные уроки по всем темам

Лазание по канату в 2-3 приема Подтягивания	<p>передача</p> <p>Нижний многократный прием мяча</p> <p>Нижний прием мяча, подбор</p> <p>Игры с упрощенными правилами</p> <p>«Баскетбол»</p> <p>Броски мяча по кольцу после ведения два шага</p> <p>Учебные игры</p>			<p>Лазание по канату в 2-3 приема – контрольный урок</p> <p>Подтягивания – контрольный норматив</p>
Легкая атлетика 4 четверть	<p>Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»</p> <p>Низкий старт</p> <p>Челночный бег</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Старт с опорой на одну руку</p> <p>Прыжок в длину с разбега (согнув ноги)</p> <p>Метания</p> <p>Кроссовая подготовка</p>	12ч.	12ч.	<p>Прыжок в высоту с разбега- контрольный норматив</p> <p>Челночный бег 3х10м. – контрольный норматив</p> <p>Прыжок в длину с места – контрольный тест</p> <p>Прыжок в длину с разбега (в шаге) – контрольный норматив</p> <p>Метание мяча 150 гр. на дальность – контрольный норматив</p> <p>Бег 30 и 60м. – контрольные нормативы</p> <p>Бег 1500м.-</p>

				контрольный норматив
Спортивные игры 4 четверть	«Баскетбол»  Бросок по кольцу одной рукой  Броски по кольцу после ловли передачи  Бросок мяча по кольцу после ведения  «Русская лапта»  Верхний удар  Боковой дальний удар  Учебные игры	12ч.	12ч.	Контрольные уроки по всем темам

**8**

**класс**

Раздел	Тема	Кол- во часов	Из них	
			Практические работы	Контрольные работы
Теоретические сведения в процессе уроков, в том числе и техника безопасности				
Легкая атлетика  1 четверть	Низкий старт, стартовый разгон  Прыжки в длину с разбега и с места.  Метания мяча с разбега  Челночный бег  Беговые упражнения, развитие выносливости	12ч.	12ч.	бег 30 и 60м.- контрольный норматив
				Челночный бег 3х10м. – контрольный норматив
				Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - контрольный норматив
				Метание мяча на дальность - контрольный норматив
				Бег 1500м.- контрольный норматив

Спортивные игры 12ч. 1 четверть	«Русская лапта» Верхний удар Боковой (дальний удар) Преследование и осаливание игрока учебные игры	6ч.	6ч.	Верхний и боковой удар – техника исполнения
	«Баскетбол» Броски мяча по кольцу после ведения два шага Штрафной бросок Передачи в парах в движении Учебные игры 3х3, 4х4	6ч.	6ч.	Контрольные уроки по всем темам
Гимнастика 2 четверть	Кувырки вперед и назад слитно Мальчики: длинный кувырок Стойка на голове и руках Девочки: кувырок назад в полушпагат Мост с переходом на одно колено Акробатическое соединение 3-4 элемента Лазания по канату и рукоходу Опорные прыжки мальчики, козел 110 см. (согнув ноги ) Девочки боком, через коня, с поворотом на 90 градусов Висы и упоры перекладина, низкая жердь Мальчики: переворот в упор толчком двух ног, соскок махом назад.	15ч.	15ч.	Контрольные уроки по всем темам

	<p>Вис на под коленках, опускание в упор присев</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди переворот вперед в вис- присев, толчком одной и махом другой переворот в вис прогнувшись</p> <p>Соединение 2-3 элемента</p> <p>Подтягивание</p> <p>Отжимания</p> <p>Наклон вперед сидя на пол</p> <p>Пресс за 30 секунд</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 минуту</p>			
<p>Спортивные игры</p> <p>2 четверть</p>	<p>«Волейбол»</p> <p>Верхняя передача мяча через сетку</p> <p>Прием мяча снизу после перемещения вперед</p> <p>Нижняя прямая подача</p> <p>Прием мяча после подачи</p> <p>Учебные игры с упрощенными правилами</p>	9ч.	9ч.	Контрольные уроки по всем темам
<p>Лыжная подготовка</p> <p>3 четверть</p>	<p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный одношажный ход</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Спуски со склона в основной стойке</p> <p>Торможение и повороты</p>	16ч.	16ч.	<p>Контрольные уроки по всем темам</p> <p>Дистанция 1,2 км. контрольный норматив.</p>



	плугом Поворот на месте махом Спуски с поворотами Развитие выносливости			
Спортивные игры 3 четверть  Лазание по канату в 2-3 приема Подтягивания	«Волейбол» Нижняя прямая подача Верхняя многократная передача Нижняя многократная передача Игры с упрощенными правилами «Баскетбол» Ведение от кольца к кольцу Штрафной бросок	14ч.	14ч.	Контрольные уроки по всем темам  Лазание по канату в 2-3 приема – контрольный урок Подтягивания – контрольный норматив
Легкая атлетика 4 четверть	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» Низкий старт Челночный бег Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега (согнув ноги) Метания Кроссовая подготовка	12ч.	12ч.	Прыжок в высоту с разбега- контрольный норматив Челночный бег 3х10м. – контрольный норматив Прыжок в длину с места – контрольный тест Прыжок в длину с разбега (в шаге)

				– контрольный норматив  Метание мяча 150 гр. на дальность – контрольный норматив  Бег 30 и 60м. – контрольные нормативы  Бег 2000м.- контрольный норматив
Спортивные игры  4 четверть	«Баскетбол»  Повторение различных передач  Бросок мяча по кольцу после ведения  Действия игрока в защите, опека игрока в зоне  «Русская лапта»  Верхний удар  Боковой дальний удар  Учебные игры	12ч.	12ч.	Контрольные уроки по всем темам

9

класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Из них	
			Практические работы	Контрольные работы
Теоретические сведения в процессе уроков, в том числе и техника безопасности				
Легкая атлетика  1 четверть	Низкий старт, стартовый разгон  Прыжки в длину с разбега и с места.  Метания мяча с разбега  Челночный бег	12ч.	12ч.	бег 30 и 60м.- контрольный норматив
				Челночный бег 3х10м. – контрольный норматив
				Прыжок в длину

	Беговые упражнения, развитие выносливости			с места, прыжок в длину с разбега - контрольный норматив
				Метание мяча на дальность - контрольный норматив
				Бег 2000м.- контрольный норматив
Спортивные игры 12ч.  1 четверть	«Русская лапта»  Удары: верхний, боковой, свеча  Преследование и осаливание игрока  учебные игры	6ч.	6ч.	Верхний и боковой удар – техника исполнения
	«Баскетбол»  Броски мяча по кольцу два шага после ведения правой, левой (стойки, конусы)  Тактические действия  Учебные игры 3х3, 4х4	6ч.	6ч.	Контрольные уроки по всем темам
Гимнастика  2 четверть	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках  Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега  Девочки: равновесие, выпад вперед, кувырок вперед  Мост из положения стоя, встать  Акробатическое соединение 3-4 элемента  Лазания по канату и рукоходу  Опорные прыжки мальчики, козел в длину 115 см. (согнув ноги)	15ч.	15ч.	Контрольные уроки по всем темам

	<p>Девочки боком, через коня высотой 110 см., с поворотом на 90 градусов</p> <p>Висы и упоры перекладина, низкая и высокая</p> <p>Мальчики: подъем с переворотом силой, на низкой или высокой перекладине</p> <p>Размахивание и соскок назад на высокой перекладине</p> <p>Девочки: вис согнувшись на нижней жерди, вис прогнувшись с помощью</p> <p>Из вися на подколенках, соскок в упор присев</p> <p>Соединение 2-3 элемента</p> <p>Подтягивание</p> <p>Отжимания</p> <p>Наклон вперед сидя на пол</p> <p>Пресс за 30 секунд</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 минуту</p>			
<p>Спортивные игры</p> <p>2 четверть</p>	<p>«Волейбол»</p> <p>Сочетание перемещений и приемов мяча</p> <p>Передача мяча через сетку с перемещением</p> <p>Нижняя прямая подача</p> <p>Прием мяча после подачи</p> <p>Учебные игры с упрощенными правилами</p>	9ч.	9ч.	Контрольные уроки по всем темам

<p>Лыжная подготовка</p> <p>3 четверть</p>	<p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный одношажный ход</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Переход с одного хода на другой</p> <p>Преодоление контр уклонов</p> <p>Попеременный четырехшажный ход</p> <p>Развитие выносливости прохождение дистанции до 5 км.</p>	16ч.	16ч.	<p>Контрольные уроки по всем темам</p> <p>Дистанция 2-3 км. контрольный норматив.</p>
<p>Спортивные игры</p> <p>3 четверть</p> <p>Лазание по канату в 2-3 приема</p> <p>Подтягивания</p>	<p>«Волейбол»</p> <p>Нижняя прямая подача</p> <p>Прием мяча после подачи</p> <p>Верхняя многократная передача</p> <p>Нижняя многократная передача</p> <p>Учебные игры</p> <p>«Баскетбол»</p> <p>Броски по кольцу после ведения</p> <p>Броски по кольцу после передач</p> <p>Учебные игры</p>	<p>7ч.</p> <p>7ч.</p>	<p>7ч.</p> <p>7ч.</p>	<p>Контрольные уроки по всем темам</p> <p>Лазание по канату в 2-3 приема – контрольный урок</p> <p>Подтягивания –</p>

				контрольный норматив
Легкая атлетика 4 четверть	<p>Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»</p> <p>Низкий старт</p> <p>Челночный бег</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Прыжок в длину с разбега (согнув ноги)</p> <p>Метания</p> <p>Кроссовая подготовка</p>	12ч.	12ч.	<p>Прыжок в высоту с разбега- контрольный норматив</p> <p>Челночный бег 3х10м. – контрольный норматив</p> <p>Прыжок в длину с места – контрольный тест</p> <p>Прыжок в длину с разбега (в шаге) – контрольный норматив</p> <p>Метание мяча 150 гр. на дальность – контрольный норматив</p> <p>Бег 30 и 60м. – контрольные нормативы</p> <p>Бег 2000м.- контрольный норматив</p>
Спортивные игры 4 четверть	<p>«Баскетбол»</p> <p>Повторение различных передач и вариантов ведения</p> <p>Бросок в кольцо с линии штрафного броска</p> <p>Бросок в прыжке</p> <p>«Русская лапта»</p> <p>Удары: верхний, боковой, свеча</p> <p>Учебные игры</p>	12ч.	12ч.	Контрольные уроки по всем темам

#### 4. Планируемые результаты изучения предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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**

**В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 5-9 классов научатся:**

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;



- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.