



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Новосидоровская средняя общеобразовательная школа
имени 25 героев 12 пограничной заставы»

<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета школы</p> <p>Протокол №1 от «26» августа 2020г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор школы</p> <p> Е.А.Зубарева</p> <p>Приказ № 111 от 26.08.2020г.</p> 
--	---

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 5-9 классов с ОВЗ
(срок реализации 5 лет)

Авторы - составители: *Ларин Вадим Львович,*
учитель физической культуры высшей категории,
Бердников Валерий Георгиевич,
учитель физической культуры первой категории,
Вяткина Юлия Сергеевна,
учитель физической культуры первой категории
МКОУ «Новосидоровская средняя
общеобразовательная школа
имени 25 героев 12 пограничной заставы»

село Новая Сидоровка
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования, с учётом авторской программы по предмету «Физическая культура», В.И.Ляха, А.А. Зданевича и требований следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
- Приказ Минобрнауки РФ №1897 от 17.10.2010 г. "Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО" (в действующей редакции)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 года №986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений"

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(ОВЗ)

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 —Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26)

Специфика предмета «Физическая культура» - является составной частью образовательного процесса обучающихся с ОВЗ. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с ОВЗ в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися с ОВЗ освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с ОВЗ и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарноэпидемиологическими правилами и нормами.

Общая характеристика учебного предмета

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся с ОВЗ не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на включение учащихся с ОВЗ в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю

физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся с ОВЗ.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся с ОВЗ и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить учащихся с ОВЗ к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся с ОВЗ и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся с ОВЗ, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся с ОВЗ и является средством формирования у обучающихся с ОВЗ 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 с ОВЗ на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

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 с ОВЗ начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 102 урока в течение года, всего 510 уроков за 5 лет.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета обучающимися с ОВЗ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся с ОВЗ, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно - значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся с ОВЗ, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Предметные результаты по классам представлены в виде нормативов двигательной деятельности учащихся С ОВЗ

5 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
Прыжок в длину с места (см)						
Метание мяча 150 г в длину (м)	34	27	20	21	17	14
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3			

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				15	10	8
Бег на лыжах 1 км (мин., с)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Кросс 1500м (мин., с)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
Челночный бег 3*10						

6 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	230
Прыжок в длину с места (см)						
Метание мяча 150 г в длину (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				17	14	9
Бег на лыжах 2 км (мин., с)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
Кросс 2000м (мин., с)	14,30	15,30	16,30	15,30	16,30	17,30
Челночный бег 3*10						

7 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
Прыжок в длину с места (см)						
Метание мяча 150 г в длину (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	6	5			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				19	15	11
Бег на лыжах 2 км (мин., с)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
Кросс 2000м (мин., с)	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
Челночный бег 3*10						
Бег 1500м (мин,с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

8 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Бег 2000м (мин,с)	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50

Бег 3000м (мин,с)	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
Прыжок в длину с места (см)						
Метание мяча 150 г в длину (м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	6			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				15	10	6
Бег на лыжах 3 км (мин., с)	18	19	20	20	21	23
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени					
Челночный бег 3*10						
Кросс 2000м (мин,с)				12,3	13,30	14,30
Кросс 3000м (мин,с)	16,30	17,30	18,30			

9 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000м (мин,с)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Бег 3000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	370	30	290
Прыжок в длину с места (см)						
Метание мяча 150 г в длину (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	8	7			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				20	15	10
Бег на лыжах 3 км (мин., с)	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени					
Челночный бег 3*10						
Кросс 2000м (мин,с)				11,30	12,30	13,30
Кросс 3000м (мин,с)	15,30	16,30	17,30			

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, прыгучести.

Содержание учебного предмета по классам

в соответствии с учебниками «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова; «Физическая культура» 8-9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

5 класс

Основы знаний. Знания о физической культуре (изучается без выделения отдельных часов)

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура человека

Познай себя

Росто-весовые показатели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

Режим дня и его основное содержание

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.

Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры.

Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и

спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки 102ч

Легкая атлетика 24ч

Беговые упражнения 6ч

Овладение техникой спринтерского бега

История лёгкой атлетики.

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.

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения 5ч

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

Метание малого мяча 5ч

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 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 вперёд-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 партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Развитие выносливости 3ч

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно-силовых способностей 3ч

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 учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей 3ч

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

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

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 14 ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организирующие команды и приемы 1ч

Освоение строевых упражнений

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

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) 2ч

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) 2ч

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками..

Опорные прыжки 2ч

Освоение опорных прыжков

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

Акробатические упражнения и комбинации 2ч

Освоение акробатических комбинаций

Кувырок вперед и назад . стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей 2ч

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.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости 1ч

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей 1ч

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости 2ч

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

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.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

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.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры 52ч

Баскетбол 22ч

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 2ч

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передачи мяча 3ч

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).

Освоение техники ведения мяча 2ч

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков 3ч

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты 1ч

Вырывание и выбивание мяча

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры 2ч

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 3ч

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. 24ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1ч

Стойки игрока. Перемещения в стойки 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 передачи мяча 1ч

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей)0,5ч

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)*0,5ч

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа 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 реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости*1ч

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*1ч

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . 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.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи*1ч

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м от сетки

*Освоение техники прямого нападающего удара*1ч

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: прием, подача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*1ч

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры*1ч

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0).

Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (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). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой

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).

Овладение организаторскими умениями

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Футбол 6ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. 1ч

Стойки игрока. Передвижение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Освоение ударов по мячу и остановок мяча 2ч

Ведение мяча по прямой с изменением движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам. 2ч

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры 2ч

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 на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 1ч

Игра по упрощенным правилам на площадках разным размером.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 12ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 2ч

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов 22ч

Попеременный двушажный и одновременный бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.

Знания

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 занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей.(изучается без выделения отдельных часов)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

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

Туризм

История туризма в мире и в России.

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

6 класс

Основы знаний. Знания о физической культуре(изучается без выделения отдельных часов)

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура человека

Познай себя

Росто-весовые показатели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

Режим дня и его основное содержание

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.

Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки 102 ч

Легкая атлетика 24ч

Беговые упражнения 6ч

Овладение техникой спринтерского бега

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

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м.

Прыжковые упражнения 5ч

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

Метание малого мяча 5ч

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости 3ч

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно-силовых способностей 3ч

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 учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей 3ч

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

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

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 14 ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения упражнений.

Организирующие команды и приемы 1ч

Освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) 1ч

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) 2ч

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками..

Опорные прыжки 2ч

Освоение опорных прыжков

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

Акробатические упражнения и комбинации 2ч

Освоение акробатических комбинаций

Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью

Развитие координационных способностей 1ч

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.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости 1ч

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей 1ч

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости 1ч

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

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.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

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.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры 52ч

Баскетбол. 22ч

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 3ч

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передачи мяча 3ч

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).

Освоение техники ведения мяча 3ч

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков 3ч

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты 2ч

Вырывание и выбивание мяча

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 3ч

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры 3ч

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 4ч

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. 24ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2ч

Стойки игрока. Перемещения в стойки 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 передачи мяча 4ч

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 1ч

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) 1ч

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа 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 реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости 3ч

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 3ч

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . 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.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи 3ч

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м от сетки через сетку

Освоение техники прямого нападающего удара 2ч

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Комбинации из освоенных элементов: прием, подача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры 2ч

Закрепление тактики свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (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). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Футбол 6ч.

Краткая характеристика вида спорта .Требования к технике безопасности.

История футбола. Основные правила игры в футбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1ч.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. 1ч.

Овладение техники ударов по воротам. 1ч.

Освоение тактики игры. 2ч.

Овладение игрой и комплексное развитие способностей. 1ч.

Игра по упрощенным правилам.

Игры и игровые задания 2:1 , 3:1 , 3:2 , 3:3.2

Лыжная подготовка. Лыжные гонки 12 ч

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов 16ч

Одновременный двушажный и бесшажный ходы . Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «Сгорки на горку» и др.

Знания

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 занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (изучается без выделения отдельных часов)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

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

Туризм

История туризма в мире и в России.

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

7 класс

Основы знаний. Знания о физической культуре(изучается без выделения отдельных часов)

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура человека

Познай себя

Росто-весовые показатели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

Режим дня и его основное содержание

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.

Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры.

Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки 102ч

Легкая атлетика 24ч

Беговые упражнения 6ч

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 30 до 40 м

Бег с ускорением от 40 до 60 м

Скоростной бег до 60 м

Бег на результат 60м

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.

Бег на 1500 м.

Прыжковые упражнения 3ч

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Метание малого мяча 3 ч

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., 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 (2кг) двумя руками после броска партнера. После броска вверх.

Развитие выносливости 3ч

Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно-силовых способностей 3ч

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 учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей 3ч

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка 4 для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

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

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 14 ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения упражнений.

Организующие команды и приемы 1ч

Освоение строевых упражнений

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) 1ч

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) 1ч

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками..

Опорные прыжки 2ч

Освоение опорных прыжков

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

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

Акробатические упражнения и комбинации 2ч

Освоение акробатических комбинаций

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

Девочки : кувырок назад в полушпагат.

Развитие координационных способностей 1ч

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.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости 1ч

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей 1ч

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости 2ч

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

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.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

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.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

***Спортивные игры* 52ч**

Баскетбол 22ч

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. 2ч

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 3ч

Дальнейшее обучение технике движений

Освоение ловли и передачи мяча 3ч

Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение техники ведения мяча 3ч

Дальнейшее обучение техники движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков 4ч

Дальнейшее обучение технике движения.

Броски одной и двумя руками сместа и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4, 80 м

Освоение индивидуальной техники защиты 2ч

Перехват мяча

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Дальнейшее обучение техники движений

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 2ч

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры 2ч

Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 3ч

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение техники движений.

Волейбол 24ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2ч

Стойки игрока. Перемещения в стойки 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 передачи мяча 3ч

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 2ч

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму 1ч

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа 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 реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости 1ч

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей 2ч

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в

течении 7-10с . 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.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи*3ч

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м от сетки через сетку

*Освоение техники прямого нападающего удара*2ч

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*3ч

Комбинации из освоенных элементов: прием, подача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*2ч

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

*Освоение тактики игры*2ч

Закрепление тактики свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (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).

Футбол 6ч.

Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.

История футбола .Основные правила игры в футбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1ч.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. 1ч.

Овладение техники ударов по воротам. 1ч.

Освоение тактики игры. 2ч.

Овладение игрой и комплексное развитие способностей.

Игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка. Лыжные гонки.12ч

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*2ч

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

*Освоение техники лыжныхходов*16ч

Одновременный одношажный ход. Подъем вгору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. . Поворот на месте махом. прохождение дистанции 4км.

Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Знания

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 занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (изучается без выделения отдельных часов)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) (во время учебного дня и учебной недели)

Туризм

История туризма в мире и в России.

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

8 класс

Что вам надо знать. Знания о физической культуре (изучается без выделения отдельных часов)

Физическое развитие человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, воображение, память)

Самонаблюдение и самоконтроль

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

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

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы). Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банному процедурам.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах

Совершенствование физических способностей

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

История возникновения и формирования физической культуры

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура и разные общественно –экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические развития о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о олимпиаде в Сочи в 2014г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Олимпиады: странички истории

Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы 102ч

Спортивные игры 52ч

Баскетбол 22ч

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 2ч

Дальнейшее закрепление техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передачи мяча 3ч

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

*Освоение техники ведения мяча*3ч

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

*Овладение техникой бросков мяча*4ч

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты*2ч

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*2ч

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей*2ч

Дальнейшее закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей.

*Освоение тактики игры*3ч

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*3ч

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол. 24ч

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*2ч

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

*Освоение техники, приема и передачи мяча*3ч

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

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*2ч

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)*2ч

Дальнейшее обучение техники движений.

*Развитие выносливости*1ч

Дальнейшее развитие выносливости

*Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей*1ч

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Освоение техники нижней прямой подачи*3ч

Нижняя прямая подача мяча . прием подачи.

*Освоение техники прямого нападающего удара*2ч

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*2ч

Совершенствование координационных способностей.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*2ч

Совершенствование координационных способностей

*Освоение тактики игры*3ч

Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Футбол 6ч.

Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.

История футбола. Основные правила игры в футбол.

Овладение техникой перемещений ,владение мячом и развитие координационных способностей. 2ч.

Закрепление техники владения мячом.1ч.

Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из основных элементов.1ч.

Освоение тактики игры. Мини-футбол.1ч.

Освоение техникой ударов по воротам.1ч.

Возрождение Олимпийских игр.

Игра по упрощенным правилам.

Игры и игровые задания.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 14ч

Освоение строевых упражнений1ч

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении1ч

Совершенствование двигательных способностей

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами1ч

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.

Освоение опорных прыжков3ч

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110см)

Освоение акробатических комбинаций.ж3ч

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 иназад.

Развитие координационных способностей1ч

Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости1ч

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие гибкости1ч

Совершенствование двигательных способностей

Знания о физической культуре

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.

Самостоятельные занятия

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

Овладение организаторскими умениями

Самостоятельное составление простейших комбинаций , упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей способностей. Дозировка упражнений.

Легкая атлетика 24ч

Овладение техникой спринтерского бега 10ч

Высокий старт до 30 м

Бег с ускорением от 70 до 80 м

Скоростной бег до 70 м

*Овладение техникой прыжка в длину*4ч

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту*4ч

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*4ч

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с шага, с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.

*Развитие скоростно-силовых способностей*3ч

Дальнейшее развитие скоростно- силовых способностей.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

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

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 12ч

Освоение техники лыжных ходов 12 ч

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

Знания

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 занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (изучается без выделения отдельных часов)

Утренняя гимнастика

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

Выбирайте виды спорта

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.

Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые хотели бы заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов.

Тренировку начинаем с разминки

Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

Повышайте физическую подготовленность

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

Коньки

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.

Предварительная подготовка. Упражнения на льду.

Хоккей

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста.

Основные технические приемы. Заливка катка и уход за ним.

Бадминтон

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Основные технические приемы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.

Скейтборд

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.

Атлетическая гимнастика

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.

После тренировки

Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж, средства восстановления.

Ваш домашний стадион

Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.

Рефераты и итоговые работы.

9 класс

Что вам надо знать. Знания о физической культуре (изучается без выделения отдельных часов)

Физическое развитие человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания.

Кровообращения и энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, воображение, память)

Самонаблюдение и самоконтроль

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

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

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы). Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах

Совершенствование физических способностей

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

История возникновения и формирования физической культуры

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура и разные общественно –экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические развития о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о олимпиаде в Сочи в 2014г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Олимпиады: странички истории

Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы. 102ч

Спортивные игры 52ч

Баскетбол 22ч

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*2ч

Дальнейшее закрепление техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ловли и передачи мяча*3ч

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

*Освоение техники ведения мяча*3ч

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

*Овладение техникой бросков мяча*4ч

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты*2ч

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*2ч

Совершенствование техники

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей*2ч

Совершенствование техники.

*Освоение тактики игры*2ч

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*4ч

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол. 24 ч

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*2ч

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

*Освоение техники, приема и передачи мяча*3ч

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

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*2ч

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)*2ч

Совершенствование координационных способностей.

*Развитие выносливости*1ч

Совершенствование выносливости

*Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей*1ч

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Освоение техники нижней прямой подачи*3ч

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

*Освоение техники прямого нападающего удара*3ч

Прямой нападающий удар при встречных передачах

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*1 ч

Совершенствование координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 2ч

Совершенствование координационных способностей

Освоение тактики игры 3ч

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Футбол 6ч.

Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.

История футбола. Основные правила игры в футбол.

Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники владения мячом.

Освоение ударов по мячу и остановка мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом.

Освоение техникой ударов по воротам.

Комбинация из освоенных элементов.

Мини- футбол

.Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 14 ч

Освоение строевых упражнений 1ч

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 1ч

Совершенствование двигательных способностей

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 1ч

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.

Освоение опорных прыжков 2ч

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

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

Освоение акробатических комбинаций 2ч

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

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

Развитие координационных способностей 1ч

Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости 1ч

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей 1ч

Совершенствование скоростно- силовых способностей

Развитие гибкости 2ч

Совершенствование двигательных способностей

Знания о физической культуре

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.

Самостоятельные занятия

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

Овладение организаторскими умениями

Самостоятельное составление простейших комбинаций , упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей способностей . Дозировка упражнений.

Легкая атлетика 24ч

Овладение техникой спринтерского бега10ч

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.совершенствование двигательных способностей.

Овладение техникой прыжка в длину4ч

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Овладение техникой прыжка в высоту4ч

Совершенствование техники прыжка в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность4ч

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние;в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 18 м)

Бросок набивного мяча (девушки -2кг, юноши -3 кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей3ч

Совершенствование скоростно- силовых способностей.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка тдля выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

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

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Лыжная подготовка.Лыжные гонки. 12ч

Освоение техники лыжных ходов12ч

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

Знания 2ч

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 занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (изучается без выделения отдельных часов)

Утренняя гимнастика

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

Выбирайте виды спорта

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.

Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые хотели бы заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов.

Тренировку начинаем с разминки

Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

Повышайте физическую подготовленность

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

Коньки

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.

Предварительная подготовка. Упражнения на льду.

Хоккей

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста.

Основные технические приемы. Заливка катка и уход за ним.

Бадминтон

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Основные технические приемы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.

Скейтборд

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.

Атлетическая гимнастика

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.

После тренировки

Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж, средства восстановления.

Ваш домашний стадион

Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.

Рефераты и итоговые работы.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Обучающийся с ОВЗ 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 и 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся с ОВЗ научится:

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

Обучающийся с ОВЗ 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;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся с ОВЗ 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.

Обучающийся с ОВЗ 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 тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование

5 класс

Разделы программы	Четверти				Всего
	I	II	III	IV	
1. Базовая часть					
1.1. Теоретические сведения	В процессе урока				
2. Вариативная часть					
2.1. Легкая атлетика	12			12	24
2.2. Лыжная подготовка			12		12
2.3. Гимнастика		14			14

2.4. Спортивные игры	12	10	18	12	52
Всего	24	24	30	24	102

6 класс

Разделы программы	Четверти				Всего
	I	II	III	IV	
1. Базовая часть					
1.1. Теоретические сведения	В процессе урока				
2. Вариативная часть					
2.1. Легкая атлетика	12			12	24
2.2. Лыжная подготовка			12		12
2.3. Гимнастика		14			14
2.4. Спортивные игры	12	10	18	12	52
Всего	24	24	30	24	102

7 класс

Разделы программы	Четверти				Всего
	I	II	III	IV	
1. Базовая часть					
1.1. Теоретические сведения	В процессе урока				
2. Вариативная часть					
2.1. Легкая атлетика	12			12	24
2.2. Лыжная подготовка			12		12
2.3. Гимнастика		14			14
2.4. Спортивные игры	12	10	18	12	52

Всего	24	24	30	24	102
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

8 класс

Разделы программы	Четверти				Всего
	I	II	III	IV	
1. Базовая часть					
1.1. Теоретические сведения	В процессе урока				
2. Вариативная часть					
2.1. Легкая атлетика	12			12	24
2.2. Лыжная подготовка			12		12
2.3. Гимнастика		14			14
2.4. Спортивные игры	12	10	18	12	52
Всего	24	24	30	24	102

9 класс

Разделы программы	Четверти				Всего
	I	II	III	IV	
1. Базовая часть					
1.1. Теоретические сведения	В процессе урока				
2. Вариативная часть					
2.1. Легкая атлетика	12			12	24
2.2. Лыжная подготовка			12		12
2.3. Гимнастика		14			14
2.4. Спортивные игры	12	10	18	12	52
Всего	24	24	30	24	102

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Библиотечный фонд

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
3. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013
4. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы: учеб. Общеобразоват. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение 2012
5. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra 5-7kl/index.html>
6. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/LahFiz- ra 10-11/index.html>
7. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»)
8. Г. А. Каюдницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)
9. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

2. Печатные пособия

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
- Плакаты методические
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

3. Технические средства

- Мультимедийный компьютер
- Экран (на штативе или навесной)
- Мультимедиапроектор

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно гимнастическое напольное
3. Козел гимнастический
4. Конь гимнастический
5. Перекладина гимнастическая
6. Канат для лазания с механизмом крепления
7. Мост гимнастический подкидной
8. Скамейка гимнастическая жесткая
9. Коврик гимнастический
10. Мяч набивной (1,2 кг)
11. Мяч малый (теннисный)
12. Скакалка гимнастическая
13. Маты гимнастические
14. Палка гимнастическая
15. Обруч гимнастический
16. Флажки разметочные
17. Лента финишная

18. Дорожка разметочная для прыжков в длину
19. Рулетка измерительная
20. Номера нагрудные
21. Баскетбольные щиты с кольцами
22. Мячи баскетбольные
23. Стойки волейбольные
24. Мячи волейбольные
25. Мячи футбольные
26. Компрессор для накачивания мячей
27. Палатки туристские
28. Рюкзаки туристские

5. Измерительные приборы

1. Весы медицинские
2. Аптечка

6. Пришкольная площадка

1. Легкоатлетическая дорожка
2. Сектор для прыжков в длину
3. Сектор для прыжков в высоту
4. Игровое поле для мини-футбола
5. Гимнастический городок
6. Баскетбольная площадка
7. Волейбольная площадка
8. Полоса препятствий
9. Лыжная трасса

