

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

предмет

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Уровень образования

г. Черногорск

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа по предмету «физическая культура» для уровня основного общего образования составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закона Республики Хакасия от 05.07.2013г. №60 «Об образовании в Республике Хакасия»;

- Приказа МО РФ от 05.03.2004 №1089 "Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" (с изменениями, внесёнными приказами Министерства образования и науки РФ от 03.06.2008 №164 и от 31.08.2009 №320);

- Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерством образования и науки от 09.03.2004 №1312 с последующими изменениями и дополнениями;

- Положением о рабочей программе учебных предметов МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №1" г.Черногорска Республики Хакасия;

- Учебного плана МБОУ СОШ №1,

- на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2011).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **практических целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, о их роли в формировании здорового образа жизни.

Решение **задач** физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

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

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

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В данной учебной программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена тремя разделами: теоретические сведения, физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность.

В разделе «Теоретические сведения» раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Он также реализуется в процессе проведения уроков.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» направлен на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. Этот раздел реализуется в процессе уроков.

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». Согласно учебному плану МБОУ СОШ №1 реализуется базовый уровень усвоения материала. На изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отводится 522 часа, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 классы. Программа предполагает обучение в объеме 105 часов в 5-8 классах из расчета: 35 учебных недель, 3 учебных часа в неделю, а в 9 классе – 102 часа из расчёта: 34 учебные недели, 3 учебных часа в неделю.

класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5	3	105
6	3	105
7	3	105
8	3	105
9	3	102

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:
знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета

5 класс.

1. Теоретические сведения.

Физическая культура. Физическое развитие. Физическая культура и целенаправленное физическое совершенствование человека. Эстетическая и оздоровительная функции физической культуры. Гигиеническая и организационная основы уроков физической культуры в школе.

2 Легкая атлетика.

Бег. Специальные физические упражнения, направленные на закрепление навыков техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега. Бег на 30, 60 м с максимальной скоростью; бег в среднем темпе в течение 3-5 мин; бег на дистанцию 400 м с учетом времени.

Прыжки в длину. Специальные физические упражнения, направленные на закрепление навыков техники прыжков в длину: с разбега, с места, с разбега без учета результатов, с разбега с учетом особенностей опорной реакции толчковой ноги.

Прыжки в высоту. Специальные физические упражнения, направленные на формирование навыков техники разбега, толчка и приземления при прыжке в высоту способом перешагивание. Выполнение прыжка в высоту в полной координации с 5-6 шагов разбега (высота планки 50-60 см).

Метание. Специально-подготовительные физические упражнения, направленные на закрепление навыков метания в цель и на дальность. Метание малого мяча на дальность и в цель с дистанции 10-15 м.

Игры и эстафеты, содержащие элементы бега, прыжков в длину, в высоту, скоки,

метание мяча в цель.

3. Спортивные игры.

Баскетбол. Специальные физические упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков техники бега, ходьбы, прыжков (бег с остановками по сигналу; с изменениями направления и скорости).

Навыки: ловля и передача мяча двумя руками от груди с одного шага и со сменой шага; ведение мяча попеременно левой и правой руками (шагом и при медленном беге); броски мяча в корзину двумя руками с места.

Волейбол. Специальные физические упражнения, направленные на формирование и закрепление техники перемещения по площадке.

Навыки: стойка игрока; перемещения в стойке вперед и назад, вправо и влево; выпрыгивания вверх из положения полуприсед. Передача и прием мяча на месте; передача и прием мяча в перемещении вправо, влево, вперед, назад; прием мяча сверху двумя руками; нижняя передача мяча с расстояния 2-3 м от сетки. Игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ловля мяча двумя руками; передача в темпе бега; броски мяча одной рукой в прыжке с замахом; ведение мяча со сменой рук; блокирование броска в прыжке; навыки действий вратаря: перемещение в зоне ворот, отбив мяча одной или двумя руками.

Подвижные игры. Лапта.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Строевые упражнения и упражнения, выполняемые во время движения строем. Разновидности ходьбы: строевая, на носках, на пятках, высоко поднимая колени; ходьба в полуприседе.

Перестроения: из одной шеренги в две (на месте); из колонны по одному в колонну по двое (во время движения в обход спортивного зала); размыкание колонны на дистанцию вытянутых вперед рук (на месте и в движении).

Обще-развивающие упражнения. Выполнение обще-развивающих упражнений по время движения строем. Упражнения, развивающие подвижность суставов плечевого и тазового поясов, голени и голеностопа; способствующие формированию правильной осанки; развивающие чувство равновесия, активное внимание. Упражнения на расслабление.

Общеразвивающие упражнения без предметов, выполняемые на месте: укрепляющие основные группы мышц, отдельных частей и звеньев тела; развивающие координацию движения, гибкость в поясничном, коленном и голеностопном звеньях тела. Упражнения на координацию дыхательных движений и на расслабление.

Акробатика. Прыжки: со скакалкой; в глубину с приземлением в полуприсед, в глубокий присед. Передвижения на руках с помощью партнера. Упражнения на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кувырки вперед и назад в группировке из упора присев. Стойка на лопатках. Облегченные варианты статических элементов: мост, шпагат, ласточка. Игры и эстафета с включением акробатических элементов.

Перекладина средней высоты (мальчики). Из виса стоя махом одной и толчком другой ноги – подъем переворотом в упор. Из упора отмах соскок с поворотом вправо – левым боком к снаряду.

Лазание. Лазание в смешанном вися по вертикальному канату в три приема (высота каната 2,5-3 м).

Опорный прыжок через гимнастического козла (высота снаряда 110 см). Прыжок с разбега, согнув ноги (расстояние от мостика до снаряда 30-35 см).

5. Кроссовая подготовка.

Медленный бег на 100-200 м по ровной местности. Бег в среднем темпе на 800 м. Бег в медленном темпе по пересеченной местности на дистанцию 800-1000 м.

6 класс.

1. Теоретические сведения.

Значение физических упражнений для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков. Влияние физических упражнений на развитие важнейших физических качеств – быстроты, ловкости, силы и выносливости. Роль обще-развивающих физических упражнений в укреплении здоровья и в приобщении учащихся к спортивным тренировкам.

2. Легкая атлетика

Бег. Специальные физические упражнения, способствующие закреплению навыков бега на короткие дистанции, повышению скоростной выносливости. Бег на 30-60 м с максимальной скоростью. Бег в быстром темпе на дистанцию 100 м с учетом времени. Бег в среднем темпе в течение 4-6 минут. Бег на дистанцию 800 м без учета времени.

Прыжки. Специальные физические упражнения, способствующие закреплению навыков выполнения отдельных элементов техники прыжка в длину: разбег, толчок, полет, приземление. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-10 м разбега без учета результата. Прыжок в высоту. Специальные физические упражнения, способствующие закреплению навыков выполнения отдельных элементов техники прыжка в высоту способом перешагивание: разбег, толчок, переход через планку, приземление. Прыжок в высоту способом перешагивание в полной координации с 5-10 м разбега с учетом результата.

Метание. Специальные физические упражнения, способствующие закреплению навыков выполнения отдельных элементов техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча на дальность (с места) и в цель в полной координации с учетом результата. Игры и эстафеты, содержащие элементы: бег на скорость, прыжки, метание мяча в цель.

3. Спортивные игры.

Баскетбол. Специальные физические упражнения, направленные на формирование и закрепление элементов техники перемещения игроков по площадке.

Навыки: ловля и передача мяча двумя руками от груди с одного шага и со сменой шага; ведение мяча попеременно левой и правой руками (шагом и при медленном беге); броски мяча в корзину двумя руками с 2-3 м разбега.

Волейбол. Специальные физические упражнения, направленные на формирование и закрепление элементов техники перемещения игроков по площадке.

Навыки: прием мяча сверху двумя руками; передача и прием мяча стоя на месте, перемещаясь вправо и влево, вперед и назад; нижняя и верхняя передачи мяча с расстояния 2-3 м от сетки. Игра по облегченным правилам.

Ручной мяч. Специальные физические упражнения, направленные на формирование и закрепление элементов техники перемещения игроков по площадке (по полю).

Навыки: ловля мяча двумя руками; передача мяча одной рукой при среднем темпе бега; броски мяча одной и двумя руками в прыжке с замахом; ведение мяча со сменой рук и с остановками; блокирование броска в прыжке с замахом; действия вратаря: отбивание мяча одной и двумя руками (сверху и снизу).

Подвижные игры. Лапта.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Строевые упражнения и упражнения, выполняемые во время движения строем в обход площадки спортивного зала. Разновидности ходьбы: строевая, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, в полном (глубоком) приседе и с выпадами вперед в стороны.

Перестроения: из одной шеренги в две (на месте); из одной колонны в колонну по трое (во время движения в обход площадки спортивного зала); размыкание колонны по двое на дистанцию вытянутых (вперед и в стороны) рук при маршировке на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие физические упражнения, выполняемые во время движения строем: развивающие подвижность в суставах плечевого и тазового поясов, голени и голеностопа; усиливающие функции дыхания и кровообращения; способствующие выработке правильной осанки и чувства равновесия; активизирующие внимание и координацию двигательных действий.

Общеразвивающие упражнения без предметов, выполняемые на месте: укрепляющие основные группы мышц шеи, плечевого пояса, туловища и ног; развивающие гибкость в пояснично-позвоночном и голеностопном звеньях тела; развивающие скоростно-силовую выносливость. Упражнения на расслабление.

Акробатика. Прыжки: с места в длину и в высоту (толчком двумя ногами); многоскоки; выпрыгивания вверх из положения полуприсед. Ходьба на руках (с помощью партнера) из исходного положения «упор лежа на полу».

Упражнения на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девочек – в упоре лежа, опираясь на гимнастическую скамейку) в доступном темпе с учетом результата.

Кувырки в группировке: два слитных вперед и столько же назад. Кувырок назад в группировке – стойка на лопатках (в темпе). Облегченные варианты статических элементов мост, шпагат, ласточка. Игры и эстафеты с включением акробатических элементов.

Перекладина средней высоты (мальчики). Из виса стоя махом одной и толчком другой ноги – подъем переворотом в упор; из упора – отмах – оборот назад касаясь; отмах – соскок с поворотом вправо левым боком к снаряду.

Лазание в смешанном вися по вертикальному канату в три приема (высота каната 3 метра).

Опорный прыжок. Прыжок через гимнастического коня с разбега, согнув ноги или ноги врозь, расстояние от мостика до снаряда 35-40 см.

5. Кроссовая подготовка.

Бег в среднем темпе на 200-400 м по ровной местности. Бег по пересеченной местности на дистанцию 1000-1500 м с учетом времени.

7 класс.

1. Теоретические сведения.

Значение физических упражнений для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков. Влияние физических упражнений на развитие важнейших физических качеств – быстроты, ловкости, силы и выносливости. Роль общеразвивающих физических упражнений в укреплении здоровья и в приобщении учащихся к спортивным тренировкам.

2. Легкая атлетика.

Бег. Специальные физические упражнения, способствующие закреплению навыков бега на короткие дистанции, повышению скоростной выносливости. Бег на 30-60 м с максимальной скоростью. Бег в быстром темпе на дистанцию 100 м с учетом времени. Бег в среднем темпе в течение 4-6 минут. Бег на дистанцию 800 м без учета времени.

Прыжки. Специальные физические упражнения, способствующие закреплению навыков выполнения отдельных элементов техники прыжка в длину: разбег, толчок, полет, приземление. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-10 м разбега без учета результата. Прыжок в высоту. Специальные физические упражнения, способствующие закреплению навыков выполнения отдельных элементов техники прыжка в высоту способом перешагивание: разбег, толчок, переход через планку, приземление. Прыжок в высоту способом перешагивание в полной координации с 5-10 м разбега с учетом результата.

Метание. Специальные физические упражнения, способствующие закреплению навыков выполнения отдельных элементов техники метания малого мяча в цель и на

дальность. Метание малого мяча на дальность (с места) и в цель в полной координации с учетом результата. Игры и эстафеты, содержащие элементы: бег на скорость, прыжки, метание мяча в цель.

3. Спортивные игры.

Баскетбол. Специальные физические упражнения, направленные на формирование и закрепление элементов техники перемещения игроков по площадке.

Навыки: передача мяча двумя руками от груди с одного шага; ведение мяча попеременно левой и правой руками (шагом и при медленном беге); бросок мяча в корзину двумя руками с 3-4 м разбега. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Специальные физические упражнения, направленные на формирование и закрепление элементов техники перемещения игроков по площадке.

Навыки: передача мяча над собой; нижняя и верхняя подачи мяча; прием верхней подачи. Игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Специальные физические упражнения, направленные на формирование и закрепление элементов техники перемещения игроков по площадке (по полю).

Навыки: комбинации из освоенных элементов техники перемещения игроков по площадке; ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника; ловля низко летящего мяча; броски мяча сверху и снизу; штрафной бросок; нападение быстрым прорывом (3:2); взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры. Лапта.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Выполнение команд: Пол-оборота направо! Пол-оборота налево! Короче шаг! Кругом марш! Правым плечом вперед марш! Левым плечом вперед марш!

Перестроения: из одной шеренги в две и в три стоя на месте; из одной колонны в колонну по три и по четыре во время движения в обход площадки спортивного зала; размыкание колонны в две колонны на дистанцию вытянутых вперед и в стороны рук (на месте и в движении).

Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие упражнения, выполняемые во время движения строем: содействующие развитию подвижности в суставах плечевого и тазового поясов, голени и голеностопа; способствующие выработке правильной осанки и чувства равновесия; активизирующие внимание; развивающие координацию двигательных действий.

Общеразвивающие упражнения без предметов, выполняемые на месте: укрепляющие основные группы мышц шеи, плечевого пояса, туловища и ног; развивающие гибкость в пояснично-позвоночном, коленном и голеностопном звеньях тела; развивающие скоростно-силовую выносливость; упражнения на расслабление.

Акробатика. Из упора присев два слитных кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках, кувырок вперед; перекатом назад – стойка на лопатках. Из упора присев кувырок назад в стойку на лопатках, кувырок назад в упор стоя на одном колене – полушпагат. Мост и вставание с моста (с помощью). Переворот в сторону (для мальчиков).

Перекаладина. Из виса силой подъем переворотом в упор, перемах левой ногой – упор верхом левой, поворот кругом вокруг левой руки – упор; из упора мах дугой и на махе назад – соскок.

Лазание. Лазание в смешанном вися по вертикальному канату в три приема на скорость (высота каната 3 м).

Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через гимнастического коня с разбега (высота снаряда 120 см, расстояние от мостика до снаряда 40-45 см).

5. Кроссовая подготовка.

Бег в среднем темпе на 200-400 м по ровной местности. Бег по пересеченной

местности на дистанцию 1500-2000 м с учетом времени.

8 класс.

1. Теоретические сведения.

Основные понятия о двигательном режиме. Повышение оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями.

Формирование интереса учащихся к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Профилактика травматизма при занятиях физической культурой.

2. Легкая атлетика.

Бег. Специальные физические упражнения, способствующие закреплению технических навыков бега на средние и короткие дистанции. Бег с ускорением по элементам техники (отрезки 30-40 м). Бег на 60 м в максимальном темпе. Бег на 100, 1200 и 2000 м с учетом времени.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги – подбор индивидуального разбега. Техника выполнения составных элементов по фазам прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Выполнение прыжка в полной координации с учетом индивидуальных результатов.

Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание – выполнение прыжка по фазным элементам техники: разбег, толчок, переход через планку, приземление. Выполнение прыжка в полной координации с 5-7 и с 7-9 шагов разбега с учетом индивидуальных результатов.

Метание. Специальные и специально-подготовительные упражнения, направленные на закрепление навыков метания. Метание малого мяча: на дальность (с места и с разбега) и в цель (с места) по элементам техники: разбег, скрестный шаг, замах, бросок. Игры и эстафеты, содержащие элементы бега, метания в цель.

3. Спортивные игры.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками сверху (над головой), одной рукой сверху, снизу. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Ведение мяча на месте (правой и левой руками) и в движении (низкое и высокое, с изменениями направлений передвижения, обводка). Броски в корзину с места, в движении. Учебная игра. Элементы тактики игры в нападении, в защите. Индивидуальные действия игрока в защите: выбивание, вырывание, бросок в корзину, опека игрока.

Волейбол. Первая подача мяча с места: нижняя боковая, нижняя прямая. Прием-передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Учебная игра. Элементы индивидуальной тактики: подачи в разные зоны площадки противника; выгодное расположение на площадке, прием-передача в падении.

Ручной мяч. Перемещение игрока. Разновидности стоек, бега, поворотов. Элементы техники владения мячом: ловля мяча двумя руками, передача мяча одной и двумя руками (с замахом, без замаха), ведение мяча с высоким отскоком. Броски из опорного положения, стоя на месте и в движении с остановкой. Учебная игра. Элементы тактики игры в нападении и в защите: перемещение по площадке в сочетании с ведением мяча, а также с передачами и бросками; выбивание, блокирование бросков.

Подвижные игры. Лапта.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Перестроение движения из колонны по одному (в обход зала) в колонну по две, по три и четыре. Движение колонны по диагонали, противоходом, змейкой. Исполнение команд: «По диагонали – марш!»; «Противоходом налево (направо) – марш!»; «Змейкой – марш!». Размыкание колонны по две на дистанцию вытянутой руки (вперед и в стороны) при движении в обход зала и по диагонали.

Перекладина высокая (мальчики). Из виса, силой подъем переворотом назад в упор; перемах левой ногой – упор верхом левой; поворот налево кругом (вокруг левой руки) –

упор; мах дугой, на махе назад соскок. Размахивание в висе. Подтягивание в висе.

Опорный прыжок (гимнастический козел, конь в ширину; высота снаряда 120-130 см.). Прыжки: ноги врозь или согнув ноги (без предварительного замаха или с замахом) по элементам техники: разбег, наскок на мостик, толчок, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками, приземление. Выполнение прыжков в полной координации с учетом индивидуальных результатов.

Лазание. Лазание в смешанном висе в три приема с учетом времени (высота каната для мальчиков – 4 м, для девочек – 3 м).

Акробатика. Мальчики: исходное положение – основная стойка руки вверх. Равновесие на одной ноге (ласточка); скрестный шаг правой над левой; поворот кругом – упор присев; кувырок назад в группировке; перекат на спину – стойка на лопатках; опуская ноги за голову, коснуться пола носками; перекатом вперед сед ноги врозь – опора руками сзади; наклон туловища к ногам; разгибаясь – положение лежа на спине; сгибая ноги – мост; опускаясь на спину – плотная группировка; выпрямляясь, поворот налево кругом – положение лежа на животе (руки вверх); упор лежа – упор присев; стойка на голове и руках; кувырок вперед в группировке – упор присев; прыжок вверх (со взмахом рук).

Девочки: исходное положение – основная стойка старт пловца (полуприсед с наклоном туловища вперед, руки отведены назад). Кувырок вперед в группировке; перекатом назад стойка на лопатках; опускаясь на спину – сед ноги врозь – опора руками сзади; наклон туловища к ногам; разгибаясь – положение лежа на спине; сгибая ноги – мост; поворот в упор стоя на одном колене – полушпагат; упор присев – прыжок вверх (со взмахом рук).

5. Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности (или по дорожкам стадиона) с изменением направления. Кросс на дистанцию 2000 м (девочки) 2400 м (мальчики) без учета времени.

9 класс.

1. Теоретические сведения.

Физические упражнения, повышающие уровни всесторонней физической подготовки.

Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние систем организма.

Элементарные навыки самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями на выносливость (самочувствие, пульсометрия).

2. Легкая атлетика.

Бег. Специальные физические упражнения, содействующие закреплению техники бега на длинные и короткие дистанции: беговой шаг, постановка стопы, положение колена маховой ноги, заключительный момент отталкивания; согласованность движений частями тела – толчковой, маховыми ногами и руками. Закрепление техники низкого и высокого старта: бег с ускорением с низкого и высокого старта (отрезки 30-60 м); бег в максимальном темпе с низкого старта (отрезки 30-60). Бег на средние дистанции по элементам техники (сохранение скорости за счет постоянства длины шагов); бег на короткие дистанции по элементам техники (поддержание скорости за счет стартового разгона, длины и частоты шагов). Бег на дистанции 60, 100, 1200 и 2000 м с учетом времени.

Прыжки. Специальные физические упражнения, содействующие закреплению общих основ техники прыжков в длину и в высоту с разбега: беговые шаги, разбег, подготовка к толчку; отталкивание, полет, приземление.

Прыжки в длину с разбега. Прыжок способом «согнув ноги». Выполнение прыжка по элементам техники. Скорость разбега, длина шагов в начале и конце разбега.

Сопутствующие движения частями и звеньями тела во время отталкивания (руками и туловищем), в полете (руками, ногами и туловищем), при приземлении (ногами, руками и туловищем). Прыжки в полной координации с учетом индивидуальных результатов.

Прыжки в высоту с разбега. Прыжок способом перешагивание. Выполнение прыжка по элементам техники: разбег (построение начальных и последних шагов перед отталкиванием, маховые движения руками и ногами); переход через планку (движения туловищем и ногами в фазе полета). Выполнение прыжка в полной координации с учетом индивидуальных результатов.

Метание. Специальные физические упражнения, содействующие закреплению технических основ метания: прыжки с места, приседания с предметами, броски предметов (камней, набивных мячей) на дальность. Метание малого мяча по элементам техники: с предварительно отведенной рукой; отведение мяча на четырех шагах в ходьбе и в разбеге (15-20 м). Метание мяча с четырех бросковых шагов с подхода. Выполнение метания в полной координации с разбега на дальность с учетом индивидуальных результатов. Метание в цель с расстояния 15 м с места (квадрат площади попадания 1 х 1 м).

3. Спортивные игры.

Баскетбол. Способы перемещения по площадке: ходьба, бег (рывками), прыжки, остановки, повороты. Владение мячом. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Способы бросков в корзину: двумя руками сверху, одной рукой сверху (с места и в движении). Ведение мяча – высокое, низкое, обводка. Учебная игра. Приемы овладения мячом: перехватывание, вырывание, выбивание.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойки, перемещения, прыжки. Упражнения с мячом. Поддачи: нижняя – прямая, боковая. Передачи: верхняя и нижняя двумя руками. Учебная игра. Элементы техники: средние и высокие передачи, верхняя передача с падением.

Ручной мяч. Перемещение игрока: стойка, ходьба, бег, повороты, остановки. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Ловля мяча двумя руками на различной высоте и скорости полета. Передача мяча одной и двумя руками на дальность и точность. Высокое ведение мяча. Броски из опорного положения «стоя на месте» с замахом; броски согнутыми руками сверху, сбоку, из-за головы. Учебная игра. Элементы техники: ведение мяча, передача с места и в движении; простейшие финты; защитные действия (выбивание, блокирование бросков).

Подвижные игры. Лапта.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне (в обход зала) и в шеренге (к центру зала); перестроения из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении (в обход зала). Размыкание колонны по три на дистанцию вытянутой руки (вперед и в стороны) при движении в обход зала, по диагонали.

Перекладина (мальчики). Размахивание в висе. Учебная комбинация: из виса, силой подъем переворотом назад в упор; перемах левой ногой – упор верхом левой; поворот налево кругом (вокруг левой руки) – упор; мах назад – оборот назад касаясь; мах дугой, на махе назад – соскок. Подтягивание в висе.

Опорный прыжок (гимнастический конь в ширину или козел; высота снаряда 130 – 135 см). Выполнение прыжка ноги врозь или согнув ноги по фазным элементам техники: разбег, наскок на мостик, толчок ногами (сопутствующие движения руками), полет до толчка руками, толчок руками, приземление.

Лазание. Лазание в смешанном висе в три приема с учетом времени (высота каната для мальчиков — 4 м, для девочек — 3 м); лазание без помощи ног (мальчики), без учета времени (высота каната 2 м).

Акробатика.

Мальчики: исходное положение – основная стойка, руки вверх. Равновесие на одной ноге (ласточка) держать; выпрямляясь, скрестный шаг правой над левой; поворот кругом –

упор присев; кувырок назад в группировке – пережат на спину – стойка на лопатках; опуская ноги, достать носками пол за головой; разгибая ноги в тазобедренном суставе (пережатом вперед), сед ноги врозь – опора руками сзади; наклон туловища к ногам (протягивая руки вперед); разгибаясь, принять положение лежа на спине, плотной группировки; поворот налево кругом раскрывая группировку и выпрямляясь – положение лежа на животе – руки вверх; упор лежа – упор присев; встать – толчком одной и махом дугой стойка на руках (без фиксации) – кувырок вперед в группировке – упор присев; прыжок вверх (со взмахом рук).

Девочки; исходное положение – основная стойка, руки вверх. Равновесие на одной (ласточка); выпрямляясь – исходное положение старт пловца, два слитных кувырка вперед в группировке; пережатом назад – стойка на лопатках; опускание в сед ноги врозь – опора руками сзади; наклон туловища к ногам (протягивая руки вперед); разгибаясь, принять положение лежа на спине (согнув ноги); мост; поворот в упор стоя на одном колене – полушпагат; упор присев; прыжок вверх (со взмахом рук).

5. Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности (по стадиону); с изменениями направления (по стадиону, в лесопарке). Кросс на дистанцию 2000 м (девочки) и 2400 м (мальчики) с учетом индивидуальных результатов.

Тематическое планирование

№п/п	Раздел (тема)	Количество часов
	5 класс.	
1	Теоретические сведения.	В процессе урока
2	Легкая атлетика.	21
3	Спортивные игры	
	<i>Баскетбол</i>	27
	<i>Волейбол</i>	18
4	Гимнастика.	15
5	Кроссовая подготовка.	15
6	Резерв.	6
	6 класс.	
1	Теоретические сведения.	В процессе урока
2	Легкая атлетика.	21
3	Спортивные игры	
	<i>Баскетбол</i>	27
	<i>Волейбол</i>	18
4	Гимнастика.	15
5	Кроссовая подготовка.	15
6	Резерв.	6
	7 класс.	
1	Теоретические сведения.	В процессе урока
2	Легкая атлетика.	21
3	Спортивные игры	
	<i>Баскетбол</i>	27
	<i>Волейбол</i>	18
4	Гимнастика.	15
5	Кроссовая подготовка.	15
6	Резерв.	6
	8 класс.	
1	Теоретические сведения.	В процессе урока
2	Легкая атлетика.	21
3	Спортивные игры	

	<i>Баскетбол</i>	27
	<i>Волейбол</i>	18
4	Гимнастика.	15
5	Кроссовая подготовка.	15
6	Резерв.	6
	9 класс.	
1	Теоретические сведения.	В процессе урока
2	Легкая атлетика.	21
3	Спортивные игры	
	<i>Баскетбол</i>	27
	<i>Волейбол</i>	18
4	Гимнастика.	15
5	Кроссовая подготовка.	15
6	Резерв.	5