

Аннотация

к рабочей программе по физической культуре (ФГОС) 5-9 классов

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897) на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ п. Мичуринский, примерной программы по «Физической культуре».

Учебный план МОБУ СОШ п. Мичуринский отводит на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах в общем объеме 510 часов (3 ч в неделю, 34 учебных недели).

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- бучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях

опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

построение и перестроение на месте;

строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки: Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

лазанье по канату (мальчики);

лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

приземление на точность и сохранение равновесия;

преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

подтягивание в висе и отжимание в упоре;

подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;

высокий старт;

бег в равномерном темпе до 15 минут;

кроссовый бег; бег на 1200м.

варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с 7-9шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с 3-5шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
запрыгивание с последующим спрыгиванием;
комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
прыжки через скакалку в максимальном темпе;
подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком;

повороты без мяча и с мячом;

комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

штрафной бросок;

вырывание и выбивание мяча;

игра по правилам.

Волейбол

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

прием и передача мяча сверху двумя руками;

нижняя прямая подача;

игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

бег с «тенью» (повторение движений партнера);

бег по гимнастической скамейке;

броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

6 класс

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Организующие команды и приемы:

построение и перестроение на месте;

строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки: Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

лазанье по канату (мальчики);

лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

приземление на точность и сохранение равновесия;

преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

подтягивание в висе и отжимание в упоре;

подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м; высокий старт;

бег в равномерном темпе до 15 минут;

кроссовый бег; бег на 1200м.

варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с 7-9шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с 3-5шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
запрыгивание с последующим спрыгиванием;
комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
прыжки через скакалку в максимальном темпе;
подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком;

повороты без мяча и с мячом;

комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

штрафной бросок;

вырывание и выбивание мяча;

игра по правилам.

Волейбол

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

прием и передача мяча сверху двумя руками;

нижняя прямая подача;

игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

бег с «тенью» (повторение движений партнера);

бег по гимнастической скамейке;

броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой".

Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

построение и перестроение на месте;

выполнение команд "Пол-оборота направо!"

"Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать-мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем-перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90°.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь-перемах во внутрь-упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

лазанье по канату (мальчики);

лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

приземление на точность и сохранение равновесия;

преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные

мышечные группы с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;

высокий старт;

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

кроссовый бег; бег на 1500м.

варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:
физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
запрыгивание с последующим спрыгиванием;
комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
прыжки через скакалку в максимальном темпе;
подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком;

повороты без мяча и с мячом;

комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

передача мяча одной рукой от плеча на месте;

передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

то же с пассивным противодействием.

штрафной бросок;

вырывание и выбивание мяча;

игра по правилам.

Волейбол

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
прием и передача мяча сверху двумя руками;
нижняя прямая подача;
игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:
физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
бег с «тенью» (повторение движений партнера);
бег по гимнастической скамейке;
броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
Развитие силы многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (20 час)

Организующие команды и приемы:

построение и перестроение на месте; -команда "Прямо!"; -повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 ° Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

лазанье по канату (мальчики);

лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

приземление на точность и сохранение равновесия;

преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в вися и отжимание в упоре;

- подтягивание в вися стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

-комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

от 70 до 80 м;

до 70 м.

бег на результат 60 м;

высокий старт;

бег в равномерном темпе от 20 минут;

кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

метание малого мяча на дальность;

броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общefизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

запрыгивание с последующим спрыгиванием;

комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

прыжки через скакалку в максимальном темпе;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры Баскетбол

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком;

повороты без мяча и с мячом;
комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
передача мяча одной рукой от плеча на месте;
передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
то же с пассивным противодействием;
штрафной бросок;
вырывание и выбивание мяча;
игра по правилам.

Волейбол

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
прием и передача мяча сверху двумя руками;
нижняя прямая подача;
передача мяча над собой, во встречных колоннах.
-отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности. Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

бег с «тенью» (повторение движений партнера);

бег по гимнастической скамейке;

броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

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

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

построение и перестроение на месте;

-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.

Акробатические упражнения и комбинации:

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

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

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

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

лазанье по канату (мальчики);

лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

приземление на точность и сохранение равновесия;

преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

от 70 до 80 м;

до 70 м.

бег на результат 60 м;

высокий старт;

бег в равномерном темпе от 20 минут;

кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

метание малого мяча на дальность;

броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

запрыгивание с последующим спрыгиванием;

комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

прыжки через скакалку в максимальном темпе;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры Баскетбол

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком;

повороты без мяча и с мячом;

комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

передача мяча одной рукой от плеча на месте;

передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли)

без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

то же с пассивным противодействием; -броски одной и двумя руками в прыжке;

штрафной бросок;

вырывание и выбивание мяча;

игра по правилам.

Волейбол

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

прием и передача мяча сверху двумя руками;

передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; -прием мяча отраженного сеткой.

игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности. Общезащитная подготовка:
физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

бег с «тенью» (повторение движений партнера);

бег по гимнастической скамейке;

броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

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

Обязательные компоненты рабочей программы:

1. планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
2. содержание учебного предмета, курса;
3. тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.