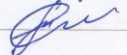


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чернятинская средняя школа № 15»
Ефремова Тульской области

Рассмотрена и согласована
методическим объединением
естественнонаучного цикла

Протокол №
от 29 августа 2018 г

Руководитель ММО

 /Суровцева Т.А./

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31 августа 2018 г

Утверждаю:

И.О.директора МКОУ

«Чернятинская СШ № 15»

 Овсянникова Н.И./



Приказ № 143
Савицкая 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 5-8 классов

в соответствии с требованиями ФГОС ООО

Учитель Попова Т.С.
Категория I

д.Черятино Ефремовский район Тульская область
2018

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чернятинская средняя школа № 15»
Ефремова Тульской области

Рассмотрена и согласована
методическим объединением
естественнонаучного цикла

Протокол № 1

от 29 августа 2018 г

Руководитель ММО

 /Суровцева Т.А./

Принята

на педагогическом совете

Протокол № 1

от 31 августа 2018 г

Утверждаю:

И.О. директора МКОУ

«Чернятинская СШ № 15»

 Овсянникова Н.Л./



Приказ № 143

31 августа 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 5-9 классов

Учитель Попова Т.С.
Категория I

д.Чернятино Ефремовский район Тульская область
2018

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 8 класса составлена на основе :

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897)

* Примерной основной образовательной программы основного общего образования. (Одобрено Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

* программы по физической культуре для 5-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. Реквизиты: Издательство Москва «Просвещение»

Содержание курса ставит целью содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Наименование разделов: 5-8 класс

- ✓ Основы знаний о физической культуре
- ✓ Легкая атлетика
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики
- ✓ Спортивные игры(баскетбол)
- ✓ Спортивные игры (волейбол)
- ✓ Лыжная подготовка
- ✓ Тестирование уровня физической подготовленности
- ✓ Развитие основных физических качеств

Место изучения дисциплины в учебном плане: в 5 классе для изучения физической культуры отводится 3 часа в неделю(І четверть),2 час в неделю (ІІ четверть).

Программа рассчитана на 87 часов – 35 учебных недель;

в 6 классе для изучения физической культуры отводится 3 часа в неделю.

Программа рассчитана на 105 часов – 35 учебных недель;

в 7 классе для изучения физической культуры отводится 3 часа в неделю.

Программа рассчитана на 105 часов – 35 учебных недель.

в 8 классе для изучения физической культуры отводится 3 часа в неделю(І четверть),2 час в неделю (ІІ четверть). Программа рассчитана на 87 часов – 35 учебных недель.

Основное содержание курса физической культуры

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 их с 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 в режиме 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, принесших 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

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо усвоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо усвоенных упражнений;

Гимнастика

5 класс

Кувырок вперед, назад, мост из положения лежа.

Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки.

Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

6 класс

Кувырок вперед, назад слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках.

Мост из положения лежа и стоя с помощью.

Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки.

Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

7 класс

Стойка на голове, кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки).

Упр. в равновесии (девочки): ходьба боком, повороты, прыжки, соскок прогнувшись.

Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки.

Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

8 класс

Комбинация элементов: длинный кувырок, стойка на голове, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжки с поворотом на 180 градусов.(мальчики); равновесие, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост с поворотом в упор на одно колено(девочки).

Упр. в равновесии (девочки): ходьба, повороты, выпад, прыжки, из упора стоя на колене махом назад соскок.

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику и умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- **Лыжная подготовка**
 - 5 класс**
Техника попеременного двухшажного хода, торможение «плугом».
Прохождение дистанции 1 км на время.
 - 6 класс**
Техника одновременного двухшажного хода, торможение и поворот упором.
Прохождение дистанции 2 км на время.
 - 7 класс**
Техника одновременного одношажного хода.
Преодоление бугров и впадин при спуске.
Прохождение дистанции 2 км на время.
 - 8 класс**
Техника конькового хода.
Прохождение дистанции 3 км на время.
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **Волейбол**
 - 6 класс**
Техника выполнения приёма и передачи мяча над собой.
 - 7 класс**
Техника верхней передачи и нижнего приема мяча.
 - 8 класс**
Техника передач и приема мяча.
Техника выполнения нижней прямой подачи.
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **Баскетбол**
 - 5 класс**
Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте.
Броски в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 3,6 м).
 - 6 класс**
Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой от плеча с отскоком об пол на месте
и в движении.
Ведение мяча с изменением направления движения и скорости правой и левой руками.
 - 7 класс**
Бросок в движении после ведения мяча.

Штрафной бросок в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 4,8 м).
Правила игры.

8 класс

Действия в игре – личная защита. Броски в кольцо.

Бросок в кольцо одной рукой от головы.

Бросок в движении после ведения мяча с правой и с левой сторон.

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		5	6	7	8
1	Базовая часть	78	78	84	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	6	6	6	7
1.2	Лёгкая атлетика	22	34	36	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13	13	13	13
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	10	11	11	9
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	21	19
2.1	Русская лапта	6	11	5	3
2.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	16	15
2.3	Тестирование уровня физической подготовленности	В процессе урока			
3	Развитие основных физических качеств	В процессе урока			
4	Всего часов	87	105	105	87

Содержание программного материала

V КЛАСС

Основы знаний о физической культуре (6ч)

Олимпийские игры древности.

Основы истории возникновения и развития физической культуры.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.

Физическое развитие человека. Осанка основные средства формирования и профилактика

нарушения осанки.

Режим дня, его основное содержание и планирование.

Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Физкультминутки и их значение для

профилактики утомления.

Способы закаливания организма.

Правило поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

История зарождения лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола и гимнастики.

Лёгкая атлетика(22ч)

Бег на короткие дистанции : высокий старт, низкий старт, бег с ускорением от 30 до 40м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1км.

Кроссовый бег : ходьба и бег по пересечённой местности, чередование ходьбы и бега, кросс до 1,5 км, игры: « Погоня», « Перебежки».

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание)

Прыжки в высоту с разбега способом « перешагивания» с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров и на дальность с шага способом « из-за спины через плечо» из положения скрестного шага.

Знания о лёгкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и

основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Комплексы физических упражнений для развития основных физических качеств

Тестирование уровня двигательной подготовленности.

Гимнастика с элементами акробатики (13ч)

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд и назад в группировке; стойка на лопатках, мост из положения лёжа.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на низкой перекладине) : вис согнувшись и прогнувшись (м), поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание в висе(м), смещанные висы (д), подтягивание из вися лёжа(д)

Прикладные упражнения: передвижение ходьбой, бегом прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; расхождение при встрече на гимнастической скамейке, лазание по шесту и канату, преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку.

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка

снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Самостоятельные занятия: выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов

физических упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений утренней

гимнастики и для формирования правильной осанки.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Баскетбол(10ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: основная стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте с шагом, со сменой места после передачи, в движении.

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, по кругу, « змейкой».

Техника бросков мяча: броски в кольцо одной и двумя руками с места.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменений позиций. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Правила соревнований по мини – баскетболу.

Волейбол (12ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; передвижение приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд.

Техника приёма и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, приём мяча снизу двумя руками на месте.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: тактика свободного нападения, подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; 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.

Организаторские умения: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Элементы техники национальных видов спорта

« Русская лапта»(6ч).

Технические приёмы в игре « Русская лапта» - бег с изменением направления и скорости передвижения « броуновское движение», преодоление препятствий в беге (барьеры, гимнастические скамейки), метание мяча на дальность и в цель, передача и ловля теннисного мяча м в парах, ловля мяча одной и обеими руками, передача мяча с разных расстояний (близкое, среднее, дальнее), осаливание соперника с близкого расстояния, неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Переосаливание. Удары битой по мячу способом сверху. Подвижные игры с элементами русской лапты. Учебная игра по упрощённым правилам.

Упражнения культурно - этнической направленности: сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

VI КЛАСС

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

Олимпийские игры современности.

Физическая подготовка, физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Основные правила развития физических качеств.

Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Лёгкая атлетика (36ч).

Бег на короткие дистанции : старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением (от 15 до 30м),

бег с ускорением от 30 до 50м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 200м. Бег в равномерном темпе до 10 минут.

Кроссовый бег преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 1,5 км.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (разбег, отталкивание).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега (разбег, отталкивание).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 метров и на дальность с 4-5 шагов разбега.

Знания о лёгкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и

основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Гимнастика с элементами акробатики (13ч).

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте,

Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнение на средней перекладине): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок(м).

Прикладные упражнения: лазанье по шесту и канату в два приёма, лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали, преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку.

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка

снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Самостоятельные занятия: выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов

физических упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений утренней

гимнастики и для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз,

физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Баскетбол (23ч).

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с шагом, со сменой мест, с отскоком от пола, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски в кольцо одной и двумя руками в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивания мяча, опека нападающего без мяча и с мячом.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменений позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков

«Отдай мяч и выйди». Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Правила соревнований по мини-баскетболу.

Волейбол (16ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; передвижение приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, ускорений).

Техника приёма и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передача мяча над собой, приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам волейбола. Правила соревнования по волейболу.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; 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. *Организаторские умения:* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры. *Самостоятельные занятия:* Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Элементы техники национальных видов спорта «Русская лапта»(11ч).

Технические приёмы в игре «Русская лапта» - бег с ускорением на коротких отрезках со зрительным контролем за всей площадкой. Бег с преодолением двух- трёх вертикальных препятствий. Передача мяча в парах с шагом, со сменой мест, в движении, с поворотом. Осаливание стоя спиной к бьющему. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Обманные удары в правую и левую зоны.

Тактические приёмы: индивидуальные действия игроков в лапту в защите — способы передвижения, ловли мяча, передачи, осаливание. Учебная игра по упрощённым правилам.

Упражнения культурно - этнической направленности: сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры.

VII КЛАСС

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Основные правила развития физических качеств.

Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Основные формы занятий физическими упражнениями.

Понятие утомление и переутомление.

Правила организации мест занятий, выбор одежды и обуви в зависимости от погодных условий.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Лёгкая атлетика (36ч).

Бег на короткие дистанции : старт с опорой на одну руку с последующим ускорением (от 30 до 50м),

бег с ускорением от 40 до 60м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 500м.

Бег в равномерном темпе до 10 минут (девочки) и до 15 минут (мальчики).

Кроссовый бег: старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс до 2000м.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега (движение рук и ног в полёте).

Прыжки в высоту с разбега способом « перешагивания» с 3-5 шагов разбега (переход планки и уход от планки).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метание мяча 150г с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

Знания о лёгкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и

основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Гимнастика с элементами акробатики (13ч).

Строевые упражнения: выполнение команд « Пол-оборота направо!» « Пол-оборота налево!»

« Пол шага!» « Полный шаг!».

Акробатические упражнения и комбинации: мальчики- кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки- кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки: мальчики- прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см), девочки-прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 10см).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладина): подъём переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина), передвижение в висячем положении (высокая перекладина), махом назад соскок (высокая перекладина)(м)

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девочки)

Прикладные упражнения: лазанье по шесту и канату . Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Правила соревнований по гимнастике.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. *Самостоятельные занятия:* упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Баскетбол (29ч).

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: -комбинации из освоенных элементов

техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным

сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков: бросок мяча в кольцо одной и двумя руками в движении после ловли мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

Индивидуальная техника защиты: Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.

Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини- баскетбола. Правила соревнований по мини- баскетболу.

Волейбол (16ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов

техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передачи мяча: передача мяча через сетку сверху двумя , передача мяча над собой, приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0), тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; 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.

Организаторские умения: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Элементы техники национальных видов спорта « Русская лапта»(5ч).

Бег по дуге, зигзагообразный, переменный бег. Бег на скорость на коротких отрезках с выполнением следующих действий: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок, прыжок, поворот кругом; бег зигзагами; пробежать 2-3м спиной вперёд, то же боком; остановиться и пробежать 2-3м назад, затем продолжить бег. Ловля и передача мяча в тройках, четвёрках, пятёрках, в квадратах. Ловля мяча, летящего « свечой», в движении, мячей летящих вправо и влево от ловящего. Передача мяча в движении, способом сверху, сбоку, снизу. Осаливание игрока, делающего кувырок, прыгающего, катящегося по площадке. Выбор биты. Удары битой по мячу в заданные зоны. Обманные удары в правую и левую зоны. Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра по правилам. Правила игры в русскую лапту.

VIII КЛАСС

Основы знаний о физической культуре(7 ч)

Основные этапы развития физической культуры в России.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладно ориентированное), их цели и формы организации

Физическая нагрузка. Её показатели и величины.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

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

Простейшие приёмы самомассажа.

Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

Туристические походы как форма активного отдыха. Виды и разновидности походов.

Лёгкая атлетика (22ч).

Бег на короткие дистанции : низкий старт (стартовый разгон) с последующим ускорением (до 30 м),

бег с ускорением от 40 до 60м,

Бег на результат (30 и 60м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до1 500м (девочки) и 2000м (мальчики).

Бег в равномерном темпе до 15 минут (девочки) и до 20 минут (мальчики).

Кроссовый бег : бег по пересечённой местности с изменением направления. Кросс до2000м (девочки) и 3000м (мальчики).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (подбор индивидуального разбега).

Прыжки в высоту с разбега способом « перешагивания» с 7-9 шагов разбега (подбор индивидуального разбега).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девочки) и до 16м (мальчики). Метание мяча 150г с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на

дальность и заданное расстояние.

Знания о лёгкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и

основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики (13ч).

Строевые упражнения: выполнение команды « Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации: мальчики- кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад.

Опорные прыжки: мальчики- прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 100-115см), девочки-

прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на средней и высокой перекладине): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём завесом вне (юн).

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девочки)

Прикладные упражнения: лазанье по канату, шесту на скорость . Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка

снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, оказание помощи плохо подготовленным учащимся в овладении материалом.

Самостоятельные занятия: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания,

адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушении опорно- двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения-

близорукость).

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Баскетбол (9ч).

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов

техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча при встречном и параллельном движении, передача с пассивным сопротивлением защитника, передача мяча с отскоком от пола.

Техника ведения мяча: ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков: броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ловли и ведения мяча с пассивным противодействием защитника. Броски мяча в сочетании с другими приёмами. Максимальное расстояние до корзины 4,80м

Штрафной бросок.

Индивидуальная техника защиты: Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча.

Держание игрока с мячом.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение и личная защита (опека игрока) в

игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу.

Волейбол (15ч)

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов

техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передачи мяча: передача мяча через сетку над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком, приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд, приём мяча после подачи.

Техника подачи мяча: нижняя, верхняя подача мяча

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0), тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу.

Организаторские умения: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Элементы техники национальных видов спорта

«Русская лапта»(3ч).

Передвижение в защите и в нападении. Ловля высоколетящих мячей в прыжке. Ловля мячей в

прыжке и падении. Передача мяча в падении. Осаливание соперника с дальнего расстояния. Удары битой по мячу: сверху, сбоку, снизу, обманные удары (подставка, смена способов удара). Приёмы позволяющие избежать осаливания: кувырок, прогиб, прыжок, проскальзывание. Учебная игра по правилам.

Формы организации учебных занятий:

- Урок-лекция;
- Урок-беседа;
- Урок с использованием учебного кинофильма;
- Урок-практикум.

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014