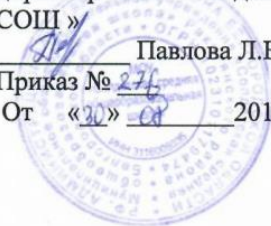


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Солдатская средняя общеобразовательная школа»**

«Согласовано»
заместитель директора
МОУ «Солдатская СОШ»
В С.Н. Беляева
«26» 06 2015 г.

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
протокол № 1 от
«28» 08 2015 г.

«Утверждено»
директор МОУ «Солдатская
СОШ»
Л Павлова Л.В.
Приказ № 276
От «30» 08 2015 г.



**Рабочая программа
по физической культуре**

основного общего образования

2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, 2012г.)

Цель:

1. Содействие всестороннему гармоничному развитию личности.
2. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
3. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Развитие основных физических качеств.
5. Воспитание потребностей и умений самостоятельно применять их в целях отдыха, тренировки.
6. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания направлены :

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состоянии здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочая программа основного общего образования составлена на 510 часов. В том числе в 5,6,7,8,9 классах - 3 часа в неделю.

Используется учебник; Физическая культура 5-7 классы: под общей редакцией М.Я.Виленский 2016г. Физическая культура. 8-9 класс. под общей редакцией В.И.Ляха 2014г

В процессе реализации рабочих программ предусмотрен внутренний и итоговый контроль в форме тестов..

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе 5-9 классы

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, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять в их процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и рабочей недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

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 отечественно спортивно движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физподготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения выделять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать с их возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств: тестирование 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 физкультурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и турпоходов, обеспечивать их оздоровительную направленность

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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться :

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

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

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

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

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

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

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м, 60м, 1500 м. Овладение

техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе на овладение техникой длительного бега до 15 мин – девочки и до 20 мин мальчики. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега и в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1 х 1 м. с расстояния 10-12 м. толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м. и на заданное расстояние (мальчики - до 18 м., девочки - 12-14 м.). Бросок набивного мяча (мальчики - 2 кг, девочки - 1 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места и с двух-четырёх шагов, с трех шагов вперед-вверх.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Русская лапта

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками - мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные

замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания.

биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1 м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвешенному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шагами, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 3 x 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

Гимнастика.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. ОРУ мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком с махом; размахивание в упоре на брусках, сед ноги врозь, соскоки со снаряда. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на верхнюю жердь спад в вис лёжа на нижнюю жердь.

Мальчики: опорный прыжок (козел в длину, высота 115 см) Девочки: опорный прыжок (козел в ширину, высота 110 см). Акробатика мальчики: кувырок вперёд, назад из упора присев, равновесие (ласточка), старт пловца, сед углом. Девочки: упражнения в равновесии на бревне, равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд, мост с помощью, полушагат.

Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Гимнастические эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Акробатическая комбинация из 8-10 элементов. ОРУ с предметами. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; история Олимпийских игр древности и современности. Спортсмены, тренеры - олимпийцы Белгородской области. Олимпийское движение, 30-е олимпийские игры в Лондоне. Олимпийские традиции, принципы, правила, символика.

Лыжная подготовка

Правила подбора лыжного инвентаря. Особенности занятий лыжной подготовкой в зимний период. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный классический лыжный ход, одновременный безшажный, одношажный и двухшажный классические лыжные хода. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуск с горки в высокой, средней и низкой стойке. Падения. Торможение «плугом», «упором». Преодоление забора, завала, рва до 50см. Выбор лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы. Прохождение дистанции до 3км. Игры на лыжах.

Единоборства

На овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

На развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре.

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

На овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

«Забегание по кругу». «Борьба за выгодное положение». «Убереги руки». «Наступи на носок». «Третий лишний». «Бой кенгуру». «Борьба за ленточку». «Удержись на ногах». «Коты на ограде». «Проворная рука». «Борьба на линии» «Кто устойчивее».

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Борьба за мяч». «Сильная хватка». «Кто сильнее». «Вынеси из круга».

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

«Борьба за выгодное положение». «Зайди за спину». «Обойди соперника».

«Петушиный бой». «Ручной мяч на ковре». «Выбивание опоры».

«Перетягивание, сидя на полу». «Перетягивание в упоре лежа».

«Выталкивание из круга». «Бычки».

Игры с преимущественным развитием выносливости

«Пленники». «Всадники». «Борьба за мяч на коленях».

6 класс

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

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

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

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

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

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м, 60м, 1500 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе на овладение техникой длительного бега до 15мин – девочки и до 20 мин мальчики. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега и в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1 x 1м. с расстояния 10-12м. толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние (мальчики - до 18м., девочки - 12-14 м.). Бросок набивного мяча (мальчики - 2 кг, девочки - 1 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места и с двух -четырёх шагов, с трех шагов вперед-вверх.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Русская лапта

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо,

вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания.

биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 3 x 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге.

Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.)
Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

Гимнастика.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. ОРУ мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком с махом; размахивание в упоре на брусках, сед ноги врозь, соскоки со снаряда. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на верхнюю жердь спад в вис лёжа на нижнюю жердь.

Мальчики: опорный прыжок (козел в длину, высота 115 см) Девочки: опорный прыжок (козел в ширину, высота 110 см). Акробатика мальчики: кувырок вперёд, назад из упора присев, равновесие (ласточка), старт пловца, сед углом. Девочки: упражнения в равновесии на бревне, равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд, мост с помощью, полушпагат.

Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Гимнастические эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Акробатическая комбинация из 8-10 элементов. ОРУ с предметами. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; история Олимпийских игр древности и современности. Спортсмены, тренеры - олимпийцы Белгородской области. Олимпийское движение, 30-е олимпийские игры в Лондоне. Олимпийские традиции, принципы, правила, символика.

Лыжная подготовка

Правила подбора лыжного инвентаря. Особенности занятий лыжной подготовкой в зимний период. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный классический лыжный ход, одновременный безшажный, одношажный и двухшажный классические лыжные

хода. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуск с горки в высокой, средней и низкой стойке. Падения. Торможение «плугом», «упором». Преодоление забора, завала, рва до 50см. Выбор лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы. Прохождение дистанции до 3км. Игры на лыжах.

Единоборства

На овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

На развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре.

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

На овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

«Забегание по кругу». «Борьба за выгодное положение». «Убереги руки». «Наступи на носок». «Третий лишний». «Бой кенгуру». «Пятнашки в парах». «Борьба за ленточку». «Удержись на ногах». «Коты на ограде». «Проворная рука». «Борьба на линии» «Кто устойчивее».

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Борьба за мяч». «Сильная хватка». «Кто сильнее».

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

«Борьба за выгодное положение». «Зайди за спину». «Обойди соперника». «Петушиный бой». «Ручной мяч на ковре». «Выбивание опоры». «Сбить с упора». «Задняя подножка». «Борьба на одной ноге».

Игры с преимущественным развитием выносливости

«Пленники». «Всадники». «Борьба за мяч на коленях».

7 класс

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

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

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

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

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

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м, 60м, 1500 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе на овладение техникой длительного бега до 15 мин – девочки и до 20 мин мальчики. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега и в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1 x 1м. с расстояния 10-12м. толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние (мальчики - до 18м., девочки - 12-14 м.). Бросок набивного мяча (мальчики - 2 кг, девочки - 1 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места и с двух -четырёх шагов, с трех шагов вперед-вверх.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Русская лапта

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания.

биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 3 x 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

Гимнастика.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. ОРУ мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком с махом; размахивание в упоре на брусках, сед ноги врозь, соскоки со снаряда. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на верхнюю жердь спад в вис лёжа на нижнюю жердь.

Мальчики: опорный прыжок (козел в длину, высота 115 см) Девочки: опорный прыжок (козел в ширину, высота 110 см). Акробатика мальчики: кувырок вперёд, назад из упора присев, равновесие (ласточка), старт пловца, сед углом. Девочки: упражнения в равновесии на бревне, равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд, мост с помощью, полушпагат.

Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Гимнастические эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Акробатическая комбинация из 8-10 элементов. ОРУ с предметами. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; история Олимпийских игр древности и современности. Спортсмены, тренеры - олимпийцы Белгородской области. Олимпийское движение, 30-е олимпийские игры в Лондоне. Олимпийские традиции, принципы, правила, символика.

Лыжная подготовка

Правила подбора лыжного инвентаря. Особенности занятий лыжной подготовкой в зимний период. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный классический лыжный ход, одновременный безшажный, одношажный и двухшажный классические лыжные хода. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуск с горки в высокой, средней и низкой стойке. Падения. Торможение «плугом», «упором». Преодоление забора, завала, рва до 50см. Выбор лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы. Прохождение дистанции до 3км. Игры на лыжах.

Единоборства

На овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

На развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре.

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

На овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

«Убереги руки». «Наступи на носок». «Третий лишний». «Бой кенгуру». «Пятнашки в парах». «Борьба за ленточку». «Удержись на ногах». «Коты на ограде». «Проворная рука». «Борьба на линии» «Кто устойчивее».

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Сильная хватка». «Кто сильнее». «Вынеси из круга».

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

«Петушиный бой». «Ручной мяч на ковре». «Выбивание опоры». «Сбить с упора». «Задняя подножка». «Борьба на одной ноге». «Перетягивание, сидя на полу». «Перетягивание в упоре лежа». «Выталкивание из круга». «Бычки».

Игры с преимущественным развитием выносливости

«Пленники». «Всадники». «Борьба за мяч на коленях».

8 класс

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

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

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

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая

культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

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

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м, 60м, 1500 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе на овладение техникой длительного бега до 15 мин – девочки и до 20 мин мальчики. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега и в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1 х 1м. с расстояния 10-12м. толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние (мальчики - до 18м., девочки - 12-14 м.). Бросок набивного мяча (мальчики - 2 кг, девочки - 1 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места и с двух -четырёх шагов, с трех шагов вперед-вверх.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Русская лапта

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого

расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в крут подачи). подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания.

биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 3 x 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

Гимнастика.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. ОРУ мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком с махом; размахивание в упоре на брусках, сед ноги врозь, соскоки со снаряда. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на верхнюю жердь спад в вис лёжа на нижнюю жердь.

Мальчики: опорный прыжок (козел в длину, высота 115 см) Девочки: опорный прыжок (козел в ширину, высота 110 см). Акробатика мальчики: кувырок вперед, назад из упора присев, равновесие (ласточка), старт пловца, сед углом. Девочки: упражнения в равновесии на бревне, равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост с помощью, полушпагат.

Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Гимнастические эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Акробатическая комбинация из 8-10 элементов. ОРУ с предметами. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; история Олимпийских игр древности и

современности. Спортсмены, тренеры - олимпийцы Белгородской области. Олимпийское движение, 30-е олимпийские игры в Лондоне. Олимпийские традиции, принципы, правила, символика.

Лыжная подготовка

Правила подбора лыжного инвентаря. Особенности занятий лыжной подготовкой в зимний период. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный классический лыжный ход, одновременный безшажный, одношажный и двухшажный классические лыжные хода. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуск с горки в высокой, средней и низкой стойке. Падения. Торможение «плугом», «упором». Преодоление забора, завала, рва до 50см. Выбор лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы. Прохождение дистанции до 3км. Игры на лыжах.

Единоборства

На овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

На развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре.

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

На овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

«Убереги руки». «Наступи на носок». «Третий лишний». «Бой кенгуру». «Пятнашки в парах». «Борьба за ленточку». «Удержись на ногах». «Коты на ограде». Охотники и улитки» «Охотники»

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Борьба за мяч». «Сильная хватка» «Кто сильнее». «Вынеси из круга». «Переправа через ручей» «Лабиринт»

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

«Борьба за выгодное положение». «Зайди за спину». «Обойди соперника». «Ручной мяч на ковре». «Выбивание опоры». «Сбить с упора». «Задняя подножка». «Борьба на одной ноге». «Перетягивание, сидя на полу». «Перетягивание в упоре лежа». «Выталкивание из круга». «Подвижная цель»

Игры с преимущественным развитием выносливости

«Пленники». «Всадники». «Борьба за мяч на коленях».

9 класс

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

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

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

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и

тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

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

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м, 60м, 1500 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе на овладение техникой длительного бега до 15мин – девочки и до 20 мин мальчики. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега и в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1 х 1м. с расстояния 10-12м. толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние (мальчики - до 18м., девочки - 12-14 м.). Бросок набивного мяча (мальчики - 2 кг, девочки - 1 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места и с двух -четырёх шагов, с трех шагов вперед-вверх.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Русская лапта

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч,

летающий на уровне груди; мяч, летающий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летающий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания.

биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны

Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии
Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка
Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью
Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 3 x 10 м
Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.)
Зигзагообразный бег и по дуге.
Акробатические упражнения
Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.)
Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами
Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание
Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

Гимнастика.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. ОРУ мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком с махом; размахивание в упоре на брусках, сед ноги врозь, соскоки со снаряда. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на верхнюю жердь спад в вис лёжа на нижнюю жердь.

Мальчики: опорный прыжок (козел в длину, высота 115 см) Девочки: опорный прыжок (козел в ширину, высота 110 см). Акробатика мальчики: кувырок вперед, назад из упора присев, равновесие (ласточка), старт пловца, сед углом. Девочки: упражнения в равновесии на бревне, равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост с помощью, полушпагат.

Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Гимнастические эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Акробатическая комбинация из 8-10 элементов. ОРУ с предметами. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; история Олимпийских игр древности и современности. Спортсмены, тренеры - олимпийцы Белгородской области. Олимпийское движение, 30-е олимпийские игры в Лондоне. Олимпийские традиции, принципы, правила, символика.

Лыжная подготовка

Правила подбора лыжного инвентаря. Особенности занятий лыжной подготовкой в зимний период. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный классический лыжный ход, одновременный безшажный, одношажный и двухшажный классические лыжные хода. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуск с горки в высокой, средней и низкой стойке. Падения. Торможение «плугом», «упором». Преодоление забора, завала, рва до 50см. Выбор лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы. Прохождение дистанции до 3км. Игры на лыжах.

Единоборства

На овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

На развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре.

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

На овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

«Борьба за выгодное положение». «Убереги руки». «Наступи на носок». «Третий лишний». «Пятнашки в парах». «Борьба за ленточку». «Проворная рука». «Борьба на линии» «Кто устойчивее». «Лабиринт»

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Борьба за мяч». «Сильная хватка». «Кто сильнее». «Охотник»

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

«Борьба за выгодное положение». «Зайди за спину». «Обойди соперника». «Ручной мяч на ковре». «Выбивание опоры». «Задняя подножка». «Борьба на одной ноге». «Перетягивание, сидя на полу». «Перетягивание в упоре лежа». «Выталкивание из круга».

Игры с преимущественным развитием выносливости

«Пленники». «Всадники». «Борьба за мяч на коленях»

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	7	10	7
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	22	30	24
1.	<u>Базовая часть</u>	<u>75</u>				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры волейбол	18	8		2	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкая атлетика	21	10			11
1.5	Лыжная подготовка	18		4	14	
1.6						
2.	<u>Вариативная часть</u>	<u>27</u>				
2.1	Лапта	13	8			5
2.2	Плавание	14			14	
	Всего часов	102	24	22	30	24

6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	24	32	22
1.	<u>Базовая часть</u>	75				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры волейбол	18	7	4	7	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4		21				
1.5	Лыжная подготовка	18		2	16	
1.6						
2.	<u>Вариативная часть</u>	27				
2.1	Русская лапта	21	6		3	12
2.2	Плавание	6			6	
	Всего часов	102	24	24	32	22

7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27ч	23ч	31ч	23ч
1.	Базовая часть	81	18 ч	23 ч	20 ч	20ч
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Лёгкая атлетика	21	10			11
1.3	Спортивные игры волейбол	18	7	1		10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
	Единоборство	6		4	2	
1.5	Лыжная подготовка	18			18	
1.6						
<u>2.</u>	Вариативная часть	21				
2.1	Русская лапта	8	8			
2.2	Волейбол	5			3	2
2.3	Плавание	8			8	
2.4						
	Всего часов	102	25	23	31	23

8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27ч	21ч	30ч	24ч
1.	<u>Базовая часть</u>	84	19 ч	18 ч	27 ч	20ч
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Лёгкая атлетика	21	10			11
1.3	Спортивные игры: волейбол	18	6		11	1
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
	Элементы единоборств	9		6	3	
1.5	Лыжная подготовка	18			18	
1.6						
2.	<u>Вариативная часть</u>	18				
2.1	Русская лапта	12	8			4
2.2	Волейбол	6				6
	Всего часов	102	24	24	32	22

9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	26ч	22ч	29ч	25ч
1.	Базовая часть	84	20 ч	22 ч	23 ч	19 ч
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Лёгкая атлетика	21	10			11
1.3	Спортивные игры: волейбол	18	10			8
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
	Элементы единоборств	9		4	5	
1.5	Лыжная подготовка	18			18	
2.	Вариативная часть	18				
2.1	Русская лапта	9	6			3
2.2	Волейбол	9			6	3
	Всего часов	102	26	22	29	25

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

5 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с низкого старта или с опорой на руку	6,1- 5,5	6,3- 5,7
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	160- 180	150- 175
Выносливость	6 минутный бег, м	1000	850
Координационные	Челночный бег 3x10 м	9,3- 8,8	9,7
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6-8	8-10
Силовые	Подтягивание, кол/ раз	4-5	10-14

6 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с низкого старта или с опорой на руку	6,1- 5,5	6,3- 5,7
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	160- 180	150- 175
Выносливость	6 минутный бег, м	1000	850
Координационные	Челночный бег 3x10 м	9,3- 8,8	9,7
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6-8	8-10
Силовые	Подтягивание, кол/ раз	4-6	10-15

7 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с низкого старта или с опорой на руку	6,1- 5,5	6,3- 5,7
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	160- 180	150- 175
Выносливость	6 минутный бег, м	1000	850
Координационные	Челночный бег 3x10 м	9,3- 8,6	9,6
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6-8	8-10
Силовые	Подтягивание, кол/ раз	4-7	10-16

8 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с низкого старта или с опорой на руку	5,8	6,1
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	160	145
Выносливость	6 минутный бег, м	1050	850
Координационные	Челночный бег 3х10 м	9,0	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	7
Силовые	Подтягивание, кол/ раз	8	10

9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с низкого старта или с опорой на руку	5,5	6,0
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	175	155
Выносливость	6 минутный бег, м	1100	900
Координационные	Челночный бег 3х10 м	8,6	9,7
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4	7
Силовые	Подтягивание, кол/ раз	9	20

Учебно- методические средства обучения

-« Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы программы В.И. Лях и А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2008г.

-Учебник (В.И.Ляха, М.Я. Виленского) "Физическая культура 5-7 классы ,учебник для общеобразовательных учреждений"- М.: «Просвещение»,2012г.

-учебник (В.И.Ляха) "Физическая культура 8-9 классы ,учебник для общеобразовательных учреждений"- М.: «Просвещение», 2014 г.

-Организация физической культуры М.Ф.Бунчук 1972 г

-Подготовка юных волейболистов Ю.Д.Железняк 1967 г.

-Играй в мини- волейбол Г.А Фурманов 1989 г

-Баскетбол Е.Р.Яхонтов ,З.А.Генкин 1978 г.

-Физическое воспитание учащейся молодежи Г.А.Полиевский 1988г

-Организация урока У.Древск, Э.Фурман 1984г

- Мы играем в баскетбол С.Стонкус 1984г.
- Стрелковые кружки в школах и внешкольных учреждениях Н.Д.Зубалий 1989г
- Физическая культура в режиме рабочего дня Н.Косилина 1989 г
- Профессиональная направленность физического воспитания студентов М.Я.Виленский 1989 г
- Педагогика С.П.Баранов, Л.Р.Болотина 1987г
- Спортивные события и судьбы В.Г.Кудрявцев, Ж.В.Кудрявцева 1986г
- Народные игры на уроках физкультуры и во внеурочное время Г.И.Погадаев 2010 г
- Технические приемы игры в волейбол В.А.Клевцов, Р.Ф.Попова 2005 г
- Гимнастика в школе А.А.Гугин 1962г
- Пляжный волейбол 2006г
- Основы теории физкультуры Ф.О.Собянин, А.И.Замогильнов 2002г.
- Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры А.Г.Самборский 2007г.
- Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов. С.О.Гримблат, В.П.Зайцев 2005г.
- Производственная гимнастика В.М.Баранов. 1988 г.
- Дзюдо В.Путин, В.Шестаков 2000г.
- Методика обучения физкультуры 1-11 классах. Л.В.Байбородова, И.М.Бутин, С.М.Масленников 2004 г.
- Организация спортивно-массовой работы по месту жительства . А.В.Воронкова 2012г.
- Занятия плаванием при сколеозе у детей и подростков . Л.А.Бородич Р.Д.Назарова 1988г.
- Твой олимпийский учебник В.С.Родиченко 2010г.
- Ритмическая гимнастика . А.В.Иваницкий. ,В.В.Матов 1989г.
- Гимнастика В.М. Смолевский 1985г.
- Аэробика для хорошего самочувствия . Киннет Купер 1989г.
- Школьникам об учебе и отдыхе. С.А.Нетопина 1983г.
- Профи . Боб Коулз, Джерри Вест 1990г.
- Физическая культура в режиме продленного дня школы . С.В.Хрущев 1986г.
- Чудо голодание. Поль С. Брэгг. 1990г.

- Поурочные разработки по физкультуре 4 класс .В.И. Ковалько. 2010г.
- Физическое воспитание . В.А Головин, В.А.Масляков. 1983г.
- Физическая культура для учащихся специальных медицинских групп 1-11 кл. К.Р.Мамедов 2007г
- Ручной мяч в школе. Н.П.Клусов. 1986г.
- Теория и методика физического воспитания. Б.М.Шиян. 1988г.
- Легкая атлетика. О.В.Калодия. 1985г.
- Физическое воспитание учащихся. Л.В.Волков. 1989г.
- Технические средства обучения.А.Н.Лапутин, В.Л.Уткин. 1990г.
- Гигиена. А.П.Лаптев,С.А.Полиевский. 1990г.
- Физическая тренировка для здоровья В.А.Смирнов.1991г.
- Шахматы – школе. Б.С.Гершунский., А.Н.Костьев. 1991г.
- Волейбол. А.Г.Фурманов, Д.М.Болдырев. 1983г.
- Так становятся чемпионами. Н.А.Государев. 1989г.
- Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. В.И.Лахов. 1989 г.
- Энциклопедия юного спортсмена. 1979г.
- А вы любите бег. А.Ф.Бойко.1989г.
- Быстрее ,выш ,дальше .И.П.Сергеев.1960г.
- Наглядность в работе учителей физической культуры. Е.С.Черник. 1991г.
- Баскетбол. А.Д.Леонов., А.А.Малый 1989г.
- Советы юному вратарю. В.А.Третьяк. 1989г.

