



**Негосударственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «ЧаШа»**

Приложение № 15
ООП ООО НОУ СОШ «ЧаШа»

Принята педагогическим советом НОУ СОШ «ЧаШа»

Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

Утверждена приказом по основной деятельности НОУ
СОШ «ЧаШа»

№ 90 от 01.09.2017г.

Принята новая редакция РП: протокол педсовета НОУ
СОШ «ЧаШа» № 14 от 31.05.2019г., приказ по основной
деятельности НОУ СОШ «ЧаШа» № 79 от 04.06.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5-9 классы

Уровень реализации: *базовый*

Количество часов в неделю, в год, всего на уровень образования - 522 ч.

5-8 классы: в неделю – 3ч., в год- 105 ч.,

9 классы: в неделю – 3 ч, в год – 102 ч.

Основной УМК: Физическая культура. 5—7 классы/ Под редакцией М. Я. Виленского.
Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение
В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха.
Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение

КИМ: Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы. – М.: «Просвещение», 2014.

Фамилия, имя и отчество учителей-разработчиков РП, квалификационная категория: *Глебова Виктория Валерьевна, соответствие занимаемой должности, Рожкова Валентина Михайловна, учитель I категории*

Обнинск

2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год) на основе рабочей программы В.И. Ляха (предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы М.: Просвещение, 2016).

I. Цели и задачи предмета «Физическая культура»

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

II. Общая характеристика учебного предмета

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

III. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 522 ч. на пять лет обучения (по 3 ч в неделю с 5 по 9 классы ежегодно), (35 учебных недель, 105 часа ежегодно).

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

IV. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий лично и социально значимое саморазвитие и самообразование;
- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.

Метапредметные результаты:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

Предметные результаты

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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 здоровья и развитию физических качеств;

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

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

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

Преобладающей формой текущего контроля на уроках физической культуры является сдача нормативов уровня физической подготовленности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика. Древнегреческое значение слова. Отечественная легкая атлетика.

Основные правила соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метание). Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивная ходьба. Прыжки. 4 фазы прыжка. Прыжки в длину с разбега и с места. Прыжки в высоту с разбега.

Упражнения для улучшения техники прыжков.

Бег. Бег на короткие дистанции (спринт). Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов. Упражнения для улучшения техники бега.

Метание. Техника метания. Упражнения для улучшения техники метания.

Контрольные упражнения. Бег на 60м. Бег на 300м. Бег на 100м. Бег на 1500м. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Метание мяча 150г. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Подтягивание (девочки из положения лежа). Поднимание туловища. Сила кисти.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Содержание по годам обучения

Основы знаний (5-7 классы, распределяются по всем урокам в течение года)

Страницы истории. Первые физические упражнения. Состязания атлетов.

Олимпийские игры. Первый победитель Олимпийских игр. Олимпийский девиз.

Физические упражнения в Киевской Руси. Встречи борцов. Кулачные бои.

Популярные на Руси виды плавания. История Европейских игр. Российские олимпийские герои. Паралимпийские игры. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» 2007г. Министерство спорта РФ.

Познай себя. Росто-весовые показатели. Измерение длины, роста, веса тела.

Профилактика избыточного веса. Осанка. Правильная осанка. Показатели неправильной осанки. Правила избегания нарушений осанки. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Правила, снижающие риск появления болезни глаз. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития.

Мотивы проявления активности. Учимся управлять собой. Характер. Темперамент.

Физическое самовоспитание. 5 групп качеств физической культуры. Самоанализ.

Разработка программы и личного плана самовоспитания. Реализации программы.

Самоубеждение. Самовнушение. Самоуправление. Самокритика. Самоодобрение и самоободрение. Самообязательство. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Кровеносная система
Пищеварительная система. Опорно-двигательная система. Упражнения для тренировки различных групп мышц. Частота сердечных сокращений как показатель интенсивности нагрузки при выполнении физических упражнений. Жизненная емкость легких как показатель функции дыхательной системы. Влияние физических упражнений на выделительную, нервную и эндокринную систему.

Здоровье и здоровый образ жизни. Что такое здоровье. Три уровня ценности здоровья (биологический, социальный, личностный). Слагаемые здорового образа жизни.

Режим дня. Примерный комплекс утренней гимнастики. Советы правильного сна.

Режим питания. Двигательная активность и ее значение в режиме дня. Виды домашних физических упражнений. Упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями. Упражнения с эспандером. Личная гигиена. Гигиена тела. Гигиена волос.

Гигиена полости рта и зубов. Уход за ногтями. Гигиена занятий физическими

упражнениями. Правила выполнения физических упражнений. Гигиена одежды и обуви.

Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Минеральные вещества.

Микроэлементы. Изменения в микроэлементах при физических упражнениях.

Витамины. Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Вода и

питьевой режим. Гигиена питания. Закаливание. Принципы закаливания. Средства закаливания. Воздушные ванны. Водные ванны. Обмывание стоп. Полоскание горла.

Обливание водой. Купание. Правила жизненного ритма и их влияние на организм. Важность коротких перерывов на выполнение физических упражнений. Упражнения для кистей рук. Физминутки. Вредные привычки

Самоконтроль. Показатели самочувствия. Аппетит. Настроение. Желание заниматься. Работоспособность. Болевые ощущения. Внешние признаки утомления. Измерение пульса. Тест на приседания. Проба с задержкой дыхания.

Первая помощь при травмах. Ушибы. Потертости. Раны. Ссадины. Кровотечения. Растяжение мышц. Вывихи. Солнечный и тепловой удары. Переохлаждение.

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике бега с высокого старта. Обучение технике челночного бега. Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике метания мяча.

История легкой атлетики. Овладение техникой прыжков в длину. Овладение техникой и тактикой длительного бега. Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике метания мяча на дальность. Обучение технике преодоления препятствий.

Упражнения для формирования выносливости. Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции. Подвижные игры. Обучение технике ловли мяча двумя руками.

Обучение технике передачи мяча. Обучение технике ведения мяча. Упражнения на формирование силы. Продолжить обучение ведению мяча. Изучение техники элементов игры «Баскетбол».

Продолжить обучение прыжкам через скакалку. Обучение технике бросков мяча в кольцо. История баскетбола.

Что вам надо знать (8-9 классы, распределяются по всем урокам в течение года обучения)

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Пубертат. Особенности роста костей и мышечной системы. Перестройка эндокринной системы. Энергетические процессы. Изменения сердечно-сосудистой системы. Типы телосложения.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Осанка. Типы осанки.

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

Психические процессы в обучении двигательным действиям. Внимание. Ощущение и восприятие. Память. Мышление. Воля.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Методы самоконтроля. Внешние признаки утомления. Сон. Аппетит. Болевые ощущения. Потоотделение. Масса тела. Жизненная емкость легких. Проба с задержкой дыхания с приседаниями. Подсчет пульса. Дневник самоконтроля. Подтягивания. Прыжок в длину с места. Бег в течение 6 мин. Выпрыгивание вверх. Бег на 60 м. Наклон вперед.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки. Разносторонность техники. Рациональность техники. Освоенность техники. Эффективность техники. Правила самостоятельного изучения двигательным действиям. Критерии обученности.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Постоянный режим дня. Гигиена кожи. Одежда и обувь. Зарядка. Физминутки. Закаливание. Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой. Обтирания. Парилки. Бани. Сауны. Массаж. Самомассаж.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Кровотечения. Ушибы. Переломы. Вывихи, подвывихи и растяжения связок. Тепловой удар. Переохлаждение. Утопления. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Совершенствование физических способностей. Физическая подготовка. Адаптивная физическая культура. Комплекс упражнений при отсутствии нарушений осанки. Комплексы упражнений с нарушениями осанки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Виды упражнений для работников разных профессий.

История возникновения и развития физической культуры.

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Олимпиады современности.

Базовые виды спорта школьной программы.

5 класс

105ч.

Гимнастика с элементами акробатики

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Техника выполнения гимнастических упражнений.

Прыжки. Опорные и неопорные гимнастические прыжки. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для освоения приземления. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Висы и упоры. Лазанья в два приема. Простой вис. Упражнения в простом вися.

Правила подтягивания. Простые упоры.

Акробатика. Упражнения для разминки. Обучение технике стойки «на лопатках».

Обучение кувырку «вперед». Кувырок назад. Упражнения для обучения кувырку назад. Кувырок в стойку ноги врозь. Кувырок «вперед» и «назад».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Эстафета с силовыми упражнениями. Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью.

Обучение упражнению в равновесии. Упражнения в парах на сопротивление.

Обучение технике преодоления препятствий и выносливости. Обучение технике «простым связкам». Обучение технике напрыгивания. Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног.

Обучение технике «висов». Обучение лазанию по канату в три приема.

Силовая подготовка. Обучение технике упоров. Обучение волевым качествам.

дозировке силовых упражнений. Упражнения для развития скоростносиловых качеств.

Обучение технике упражнений на развитие гибкости. Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике. Контроль на выполнение: подтягивание (девочки из положения лежа), поднимание туловища (количество раз за 30с).

Лыжная подготовка

История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.

Техника передвижений на лыжах. Лыжные ходы: попеременные и одновременные.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Обучение движению «скользящим шагом». Техника поворотов «на месте». Обучение технике поворотов в движении. Обучение технике поворотов переступанием.

Обучение технике перехода со ступающего шага на скользящий шаг. Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. Обучение выносливости.

Обучение тактике движения в равномерном темпе. Обучение скоростным качествам. Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.

Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах. Обучение технике бега на лыжах с ускорением. Обучение подъему «скользящим шагом». Овладение техникой подъема «полуелочкой» и «елочкой». Обучение технике торможения «плугом».

Обучение технике спуска в низкой стойке. Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники. Контроль на технику выполнения лыжных ходов и

поворотов.

Спортивные игры

Баскетбол

История игры. Российский баскетбол. Воздействие игры в баскетбол на организм человека. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе. Основные приемы игры. Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Повороты с мячом.

Обучение игре в баскетбол. Обучение бросков баскетбольного мяча на точность. Отработка основных приемов. Обучение технике «поворотов на месте». Ведение мяча по сигналу. Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение ведению мяча с изменением направления. Обучение поворотам без мяча и с мячом. Обучение остановке двумя шагами и прыжком. Техника передачи и ловли мяча в движении. Ловля мяча двумя руками. Передача и бросок мяча двумя руками от груди с места. Обучение технике броска. Обучение технике ведения мяча с различной скоростью. Освоение командных взаимодействий. Техника ведения мяча с изменением направления и скорости. Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке. Обучение защитным действиям во время игры. Контроль на технику ведения мяча.

Волейбол

История волейбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. Стойка. Перемещения. Тренировка бега из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и др.), бег «змейкой», челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приемов игры.

Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения на передачу мяча. Подвижные игры «Мяч среднему», «Вызов номеров».

Прием мяча снизу над собой. Соединения рук «кулак в кулак» и «ладонь в ладонь». Упражнения на прием мяча. Обучение упражнениям для формирования прыгучести. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике и тактике бега на средние дистанции. Обучение тактике бега с равномерной скоростью. Техника бега с максимальной скоростью. Обучение бегу на выносливость. Обучение технике челночного бега. Обучение упражнениям на формирование скоростной выносливости. Тренировка преодоления препятствий, соблюдая технику безопасности. Контроль: бег на результат 30м, 60м, 1000м, челночный бег 3x10м

Обучение технике метания мяча. Тренировка меткости во время метания теннисного мяча. Обучение метанию мяча на дальность и точность. Контроль на результат: метание мяча (150г)

Выполнение прыжков в длину с разбега. Обучение технике выполнения прыжков «многоскоков». Упражнения в прыжках через скакалку. Контроль на результат: прыжок в длину с места, с разбега, прыжок через скакалку (количество раз в 1 минуту). Упражнения для формирования ловкости в играх.

Эстафеты и игры, подведение итогов года и рекомендации на лето.

6 класс

105ч.

Сокращения: Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Легкая атлетика

Бег

Равномерный бег. Спринтерский бег. Гладкий бег. Бег 600м (дев.), 800м. (мальч.)

Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег с ускорением. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафеты. Игра «Больше передач». Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег 2000м – без учета времени. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Контроль на результат: спринтерский бег 30м, 60м, 1000м, челночный бег 3x10 м.

Прыжки

Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки с места, с разбега, многоскоки. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Прыжки «змейкой» через скамейку.

Контроль на результат: прыжок в длину с места, с разбега.

Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.

Метания

Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание теннисного мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Контроль на результат: метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), метание мяча с разбега на дальность (150г).

Спортивные игры

Волейбол

Инструктаж по ТБ. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.

Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.

Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Обучение технике приемов и передач мяча.

Подача мяча. Контроль на технику: прием мяча снизу, подача мяча.

Баскетбол

ТБ. Основные приемы игры. Защитная стойка. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка в два шага. Вырывание и выбивание мяча. Передача одной рукой от плеча. Бросок после ведения. Бросок одной рукой от плеча с места.

Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.

Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.

Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Контроль на технику: стойка, перемещения, остановка игрока; ловля и передача мяча; бросок из-под кольца; ведение мяча; бросок с двух шагов в корзину.

Гимнастика

Инструктаж по ТБ. Техника выполнения гимнастических упражнений. Упражнения на тренировку прыжка. Упражнения на гибкость. ОРУ в движении. ОРУ с предметами и без предметов. ОРУ с предметами на месте.

Строевые упражнения СБУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении.

Висы и упоры.

Простые упоры. Подъем переворотом махом одной, толчком другой.

Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Лазание. Разучивание лазания по канату в два приема. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику: подтягивание (девочки из положения лежа), поднимание туловища (количество раз за 30с).

Акробатика.

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Развитие координации и силовой выносливости. «Мост из положения стоя» (девочки). Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов.

Комбинация элементов. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.

Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Соскок прогнувшись – контроль на технику. Развитие координационных способностей. Контроль на технику: акробатическая комбинация.

Лыжная подготовка

Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Освоение техники лыжных ходов.

Повторение попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.

Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Торможение «упором» («полуплугом»). Поворот «упором».

Передвижение по дистанции до 1км. Подъем наискось «полуелочкой» и «елочкой».

Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшовного хода. Техника торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.

Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.

Эстафеты, игры на лыжах.

Попеременный двухшажный в сочетании с одновременным бесшовным ходом.

Контроль на технику: попеременный двухшажный ход, повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи, подъем наискось «полуелочкой», спуск в основной стойке, повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков, бег на лыжах 1км.

7 класс

105 ч.

Лёгкая атлетика

Метание.

Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель

Бег

Беговые упражнения. Эстафетный бег. Высокий старт 30–40 м. Челночный бег 3х10. Бег 1500м. Низкий старт. Развитие выносливости – 6 минутный бег. Повторный бег с максимальной скоростью.

Прыжки

Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега и высоту с бокового разбега. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в глубину.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника выполнения гимнастических упражнений.

Неопорные прыжки. Прыжки с высоты. Варианты прыжков с высоты.

Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (девочки). Прыжок согнув ноги (мальчики).

Тренировочные упражнения

Висы и упоры. Лазание по канату в два приема. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя. Стойка на голове с согнутыми ногами. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в вися. Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы борьбы за выгодное положение. Захваты и освобождения.

Лыжная подготовка

Техника безопасности. Техника передвижения на лыжах. Основная, средняя и низкая стойки. Упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода.

Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски и подъем скользящим шагом.

Бесшажный ход Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне на местности.

Подъемы. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Торможения. Торможение «плугом». Техника спуска. Спуски с уклонов под 45 градусов. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Повороты на месте. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин. Соревнования по лыжным гонкам. Игры: «Штурм высоты», «Преодоление изгороди». Контроль результата: подъём скользящим шагом, преодоление бугров и впадин.

Спортивные игры

Баскетбол

Инструктаж ТБ. Передвижение игрока. Сочетание способов передвижений. Бег ускорение, бег остановка. Выбор способов передвижения. Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.

Учебная игра.

Волейбол

Инструктаж ТБ. Основные приемы игры. Нижняя прямая подача мяча. Поддачи. подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Передачи. Передача мяча двумя

руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху над собой. Передача мяча сверху над собой в опорном положении через сетку. Тактика нападения. Прямой нападающий удар. Приём, передача, удар. Приём, передача, нападающий удар. Тактика нападения и защиты. Командные, индивидуальные и групповые действия игроков. Технические и тактические действия. Учебная игра

Русская лапта

Инструктаж по ТБ. Правила игры. Удары по мячу. Ловля мячей. Перебежки. Тактика игры. Виды передач. Развитие физических качеств. Тактика водящей и бьющей команд. Ловля, передача, осаливание. Перебежка с увёртыванием от нападающего мяча. Ловля «свечи» с места и разбега. Регулирование перебежек. Учебная игра

Развитие двигательных способностей (гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координации. Развитие координации движений. Развитие гибкости и силы. Поднимание туловища лежа на спине, ноги согнув, руки к плечам. Упражнения на координацию движений.

Развитие гибкости и силы. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.

Туризм. Пилигримы. Пеший туризм. Привалы.

8 класс

105ч.

Лёгкая атлетика

Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности при беге и прыжках. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. ОРУ с мячами.

Бег

Беговые виды. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Бег с ускорением до 80м и скоростной бег до 70м. Бег на дистанцию 100м. Эстафетный бег Передача эстафетной палочки. Бег на результат (60 м). Бег (1500 м - д., 2000 м - м). Развитие выносливости. Челночный бег 3х10; 4х9 м. с бруском.

Прыжки

Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега Отталкивание. Прыжок в длину на результат. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Прыжок боком с поворотом на 90°(Д). Прыжок способом «согнув ноги» (м.).

Метание

Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча в цель.

Овладение двигательными навыками

Гимнастика

Строевые упражнения. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо и налево.

Висы и упоры. Подтягивания в висе.

Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей.

Опорные прыжки. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату в два-три приема. (м.).

Элементы единоборств

Правила поведения во время занятий. Развитие координации. Виды единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы стоя. Приёмы борьбы за выгодное положение. Оказание первой помощи при травмах. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Техника и тактика игры «Армрестлинг», «Перетягивание каната».

Лыжная подготовка

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. История лыжного спорта. Основные правила проведения состязаний. Правила техники безопасности. Экипировка лыжника. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.

Овладение двигательными навыками.

Лыжные ходы. Одновременный бесшажный, одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Скоростной (стартовый) вариант. Коньковый ход без палок. Изменение стоек спуска. Подъём скользящим шагом. Игры «Воротца», «С горки на горку», «Кто быстрее». «Эстафета с передачей палок».

Торможение и поворот «плугом». Спуски и подъёмы. Скользящий шаг с палками и без палок. Игры, развивающие равновесие. Контроль результата: прохождение дистанции дистанции 3 км (классический ход), 5 км без учёта времени; техника выполнения одновременного двухшажного хода; техника выполнения подъёма скользящим шагом

Спортивные игры

Баскетбол

Повторение истории баскетбола. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями.

Бег с изменением направления и скорости. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Совершенствование остановок и перемещений игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со сменой мест. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты. Сочетание приемов: ведение, бросок. Бросок полу-крюком в движении (одной рукой от головы). Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Держание игрока с мячом. Учебная игра «Челнок». Штрафной бросок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Игровые задания (2х2, 3х3 4х4). Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Взаимодействие двух игроков через заслон. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.

Волейбол

Повторение истории. Основные правила проведения соревнований. Инструктаж по ТБ. Овладение двигательными навыками. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.

Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.

Русская лапта

Удары по мячу: Пробивание мяча в разных направлениях. Расстановка игроков, с учетом способностей и подготовленности каждого из них. Ловля «свечи» с места и разбега. Перебежки вдоль линии качающихся мячей. Игра в лапту. Виды передач. Прямые, диагональные, продольные, поперечные, высокие, низкие, сильные, слабые передачи. Осаливание игроков. Игра в лапту по правилам. Перебежка с увёртыванием от нападающего мяча. Виды передач. Тактика игры водящей команды и бьющей.

9 класс

Лёгкая атлетика

Бег

Бег. Челночный бег 4x9 м, 3x10 м. Техника низкого старта и стартовый разгон. Бег на 60 м с низкого старта. Круговая эстафета. Бег 1500 м (д), 2000 м (м). Техника низкого старта и преследование.

Прыжки.

Техника прыжка в длину с разбега и метания мяча. Прыжки в длину с места. Многоскоки- 8 прыжков с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы», «перекидной». Учёт- прыжки через скакалку (1 мин). Прыжки в высоту. Контроль техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание

Специальные упражнения и технические действия без мяча. Метание мяча. Метание малого мяча в цель и на дальность в горизонтальные и вертикальные цели. Типичные ошибки и способы их устранения. Метания на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов. Упражнения для овладения метанием малого мяча с места и с разбега на дальность. Техника метания мяча 150г на дальность. Контроль техники метания мяча на дальность с разбега. Метание гранаты. Метание в цель. Метание набивного мяча.

Игры: «Круговая эстафета», «Соревнование с элементами прыжков в длину», «Перебежки парами».

Гимнастика с элементами акробатики

История гимнастики. Основные правила проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики, о страховке, само страховке и помощи. Правила поведения во время занятий.

Строевые упражнения

Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение (разведение и слияние по командам, подаваемым в другой последовательности). ОРУ с гантелями.

Висы и упоры. Висы и упоры для мальчиков: подъем махом вперед в сед ноги врозь, подъем в упор переворотом махом и силой, подъем силой. Висы и упоры для девочек: вис прогнувшись.

Акробатика:

для девочек: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок в группировке;

для мальчиков: из упора присев стойка на голове и руках, силой прогнувшись; из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Упражнения в парах на сопротивление. Техника лазания по канату на руках (м) и сед углом на бревне (д). Техника слитного выполнения акробатического соединения. Равновесие на бревне: ходьба с различной амплитудой, поворотами, танцевальными и приставными шагами, с махами ног, «ласточка», соскок, прогнувшись (д).

Игра-эстафета с преодолением 2-3 препятствий. Игра-эстафета с обручем. Техника опорных прыжков. Контроль результата: техника выполнения опорного прыжка.

Поднимание туловища 1 мин. Гимнастическая полоса препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения в равновесии. 2-3 кувырка вперед (назад),

Развитие координации. Контроль выполнения: кувырок вперед с выпада вперед (д), стойка на голове и руках силой из упора присев (м).

Опорные прыжки (для мальчиков). Прыжок согнув ноги.

Опорные прыжки (для девочек). Прыжок боком.

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития силы и выносливости, скоростных и координационных способностей.

Элементы единоборств

Виды единоборств. Значение и история. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.

Овладение двигательными действиями. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Овладение приёмами самостраховки, страховки. Силовые упражнения. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Развитие координации, силы и ловкости в подвижных играх.

Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Круговая индивидуальная тренировка. Техника одновременного и попеременного двухшажного лыжных ходов. Игры с элементами лыжной подготовки: «Достань вторую палку», «Все за ведущим», «Лыжники на места». Техника одновременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Игры с элементами лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход через шаг. Преодоление контруклонов. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разных способов передвижения на лыжах (дистанция до 3 км). Техника подъемов и спусков ранее изученными способами. Игры с элементами лыжной подготовки: «Лисий след». Круговая индивидуальная тренировка (развитие силы и выносливости 4-6 станций). Техника лыжных ходов. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км и 3 км на скорость с применением изученных лыжных ходов. Дистанция 3 км (д) и 5 км (м) со средней скоростью.

Спортивные игры

Баскетбол

Совершенствование остановок и перемещений игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Сочетание приемов: ведение, бросок. Бросок полу-крюком в движении. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Штрафной бросок. Действия трех нападающих против двух защитников. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств

Волейбол

Техника безопасности. Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу после подачи. Прямой направляющий удар. Нижняя прямая и боковая подачи. Тактические действия. Технические действия без мяча. Передвижения, бег в различных вариантах, ускорения. Игры с элементами волейбола: «Внимание мяч», «Эстафеты с предметами», «Эстафеты через сетку», «25 передач», «Эстафетные передачи мяча», «Снайперы», «Сумей принять», «Подай и попади», «Бомбардиры», «Коснись, но не ошибись», «Удары с прицелом», «Выполни пас над собой». Подбор разбега в прыжках в высоту. Удары по мячу. Ловля мяча летящего низко. Перебежки вдоль линии качающихся мячей. Ловля «свечи» с места и разбега. Регулирование перебежек. Виды передач. Прямые, диагональные, продольные, поперечные, высокие, низкие, сильные, слабые передачи. Регулирование перебежек. Перебежки в рассыпную. Учебная игра.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Утренняя гимнастика. Правильное дыхание. Комплексы упражнений без предметов. Комплекс с гимнастической палкой, со скакалкой, с малым мячом.

Выбор видов спорта.

Правила тренировки. Разминка. Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Повышение физической подготовленности. Развитие силовых способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Упражнения на выносливость. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.

Атлетическая гимнастика. История. Значение. Задачи и основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений. Примерные упражнения для основных мышечных групп. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Программа самостоятельных тренировок.

Правила окончания тренировок. Упражнения на расслабление. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи и туловища. Самомассаж. Водные процедуры.

Тематическое планирование

5 класс

105ч.

Раздел	Количество часов
Лёгкая атлетика	28
Спортивные игры	34
Гимнастика с элементами акробатики	20
Лыжная подготовка	23
Итого	105

6 класс

105ч.

Раздел	Количество часов
Лёгкая атлетика	33
Спортивные игры	36
Гимнастика с элементами акробатики	17
Элементы единоборств	6
Лыжная подготовка	19
Итого	105

7 класс

105 ч.

Раздел	Количество часов
Лёгкая атлетика	21
Баскетбол	10
Гимнастика	18
Элементы единоборств	6
Лыжная подготовка	17
Волейбол	40
Русская лапта	8
Итого	105

8 класс

105ч.

Раздел	Количество часов
Лёгкая атлетика	24
Баскетбол	11+19
Гимнастика	19
Виды единоборств	8
Лыжная подготовка	17
Волейбол	7
Итого	105

**9 класс
102ч.**

Раздел	Количество часов
Лёгкая атлетика	21
Баскетбол	10
Гимнастика с элементами акробатики	18
Элементы единоборств	9
Лыжная подготовка	18
Волейбол	18
Русская лапта	8
Итого	105

ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КИМ: Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы. – М.: «Просвещение», 2014.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165

	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов
для определения уровня физической подготовленности
Мальчики**

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логич-	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании мате-	За непонимание и незнание материала программы

но его излагает, используя в деятельности		риала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
---	--	--	--

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>
---	---	---	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с. 4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс:

			<p>рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск);</p> <p>5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск);</p> <p>6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск);</p> <p>7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск);</p> <p>8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск);</p> <p>9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).</p>
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн http://tv.sportedu.ru/media
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	

4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
4.7	Мультимедиапроектор	Д	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Штанги тренировочные	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
	<i>Легкая атлетика</i>		
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	

5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.27	Номера нагрудные	Г	
	<i>Спортивные игры</i>		
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.30	Мячи баскетбольные	Г	
5.31	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.32	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.33	Сетка волейбольная	Д	
5.34	Мячи волейбольные	Г	
5.35	Ворота для мини-футбола	Д	
5.36	Мячи футбольные	Г	
5.38	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.39	Палатки туристические (двухместные)	Г	
5.40	Рюкзаки туристические	Д	
5.41	Комплект туристический бивуачный	Д	
	<i>Измерительные приборы</i>		
5.42	Пульсометр	Г	
5.43	Комплект динамометров ручных	Д	
5.44	Динамометр становой	Д	
5.45	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.46	Тонومتر автоматический	Д	
5.47	Весы медицинские с ростомером	Д	
	<i>Средства доврачебной помощи</i>		
5.48	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		

6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гим-настические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гим-настические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	
7.7	Полоса препятствий	Д	
7.8	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

Электронно-образовательные ресурсы по физической культуре:

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>