

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Лицей «Сириус»

Приложение к ООП ООО
ПРИНЯТО:
Решением педагогического совета
ОАНО «Лицей «Сириус»
протокол № 2 от 31.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Планируемые результаты освоения учебного материала

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
3. владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

1. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
2. способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
3. владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

1. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
2. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

1. умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
2. формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

3. формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

1. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

2. владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

3. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

1. в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

2. в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

3. в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

4. в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

5. владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

6. владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;

7. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
9. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
2. понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
3. понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

1. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
2. проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
3. ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

1. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

2. приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

3. закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

1. знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

2. понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

3. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

1. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

2. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

3. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

2. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

3. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

2. знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

3. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

1. способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

2. умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

3. способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

1. способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

2. умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

3. умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

1. умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

2. умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

3. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

1. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

2. умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

3. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

1. способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

2. способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самоконтроля.

Предметные результаты

5 класс

Обучающийся научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

3. выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину), метании;

4. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. вести дневник самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

3. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

Обучающийся научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

3. выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину), метании;

4. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

2. выявлять различия в основных способах передвижения человека;

3. применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Обучающийся научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

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

4. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

6. вести дневник самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

7. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

2. уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений в спортивных играх (перемещения в стойке, остановка, повороты);

3. описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Обучающийся научится:

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

2. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

3. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

4. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

5. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

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

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

8. выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

2. уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

3. описывать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

6. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

3. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Основное содержание учебного курса по предмету «физическая культура» 5-7 класс.

Основы знаний

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. История физической культуры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах

Легкая атлетика

5 класс

Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 °, после приседания.

6 класс

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

7 класс

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 - 12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу вверх на заданную

и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

5-7 классы

Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Кроссовая подготовка

5 класс

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

6 класс

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

7 класс

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

5-7 классы

Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Гимнастика с элементами акробатики

5 класс

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 - 100 см).

Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс

Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.

7 класс

Освоение строевых упражнений. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

5-7 классы

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры

Волейбол

5-7 класс

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты.

Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Футбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

5 класс

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

5 - 6 классы

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

6-7 классы

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

7 классы

Освоение тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиции игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Дальнейшее закрепление техники.

5-7 классы.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Развитие двигательных способностей (в процессе урока).

5-7 классы.

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

Основное содержание учебного курса по предмету «физическая культура» 8-9 класс.

Основы знаний

Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Совершенствование физических способностей.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Легкая атлетика

8 класс

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт 30 м. 60м.; от 70 до 80 м.;

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) (девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

9 класс

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

Овладение техникой прыжка в длину. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Овладение техникой прыжка в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырех шагов вперед - вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Кроссовая подготовка

8-9 классы

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Гимнастика с элементами акробатики (26 часов)

8 класс

Освоение строевых упражнений. Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.

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

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

9 класс

Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

8-9 классы

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Совершенствование двигательных способностей

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 - 5 кг), тренажеров, эспандеров.

Развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей.

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Самостоятельные занятия. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

Овладение организаторскими умениями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Футбол

8 класс

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

9 класс

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

8-9 классы

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники владения мячом.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Волейбол

8-9 класс

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Закрепление и совершенствование техник приемов и передач мяча, подачи мяча. Развитие координации. Учебная игра.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями (в процессе урока).

8-9 классы.

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксеров. Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимое на освоение каждого раздела.

Количество часов, отведенное на изучение каждого раздела, может быть незначительно скорректировано учителем в сторону уменьшения или увеличения часов в зависимости от степени усвоения материала классом. Точное (итоговое за год) количество часов определяется конкретным годовым учебным календарным графиком.

5 класс

№	Содержание	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2.	Легкая атлетика	24
3.	Кроссовая подготовка	7
4.	Гимнастика	11
5.	Волейбол	12
6.	Футбол	10
7.	Повторение	4
	Итого	64-68

6 класс

№	Содержание	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2.	Легкая атлетика	24
3.	Кроссовая подготовка	7
4.	Гимнастика	11
5.	Волейбол	12
6.	Футбол	10
7.	Повторение	4
	Итого	64-68

7 класс

№	Содержание	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2.	Легкая атлетика	24
3.	Кроссовая подготовка	7
4.	Гимнастика	11
5.	Волейбол	12
6.	Футбол	10
7.	Повторение	4
	Итого	64-68

8 класс

№	Содержание	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2.	Легкая атлетика	24
3.	Кроссовая подготовка	7
4.	Гимнастика	11
5.	Волейбол	12
6.	Футбол	10

7.	Повторение	4
	Итого	64-68

9 класс

№	Содержание	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2.	Легкая атлетика	24
3.	Кроссовая подготовка	7
4.	Гимнастика	11
5.	Волейбол	12
6.	Футбол	10
7.	Повторение	4
	Итого	64-68