

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 52

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 27.08.2021 года протокол № 1
Председатель _____ Т.Ю.Стрельцова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-9 класс

Количество часов 374 ч

Учитель: _____ Мразевская Ирина Юрьевна _____

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО на основе программы В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы» – М.: Просвещение, 2013,

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

1.Гражданско-патриотического воспитания:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. Духовно-нравственного воспитания:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

3.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 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.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно - оздоровительных и спортивных мероприятий;
- 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.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

4. Эстетического воспитания:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

5. Ценности научного познания:

- 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;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения,

находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к

освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- 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.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

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.

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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), - соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность .

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев,

кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное

стибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и

ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

5 класс

Легкая атлетика. Высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег до 40 м. Бег с ускорением до 60 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. (ГТО) Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег на результат 60 м. (ГТО). Бег 1000 м. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на результат (ГТО) Прыжок в длину с места на результат (ГТО) Эстафеты, старты из различных положений. Бег в равномерном темпе 6 мин. Бег на 1500 метров. (ГТО) Бег с препятствиями и на местности. Преодоление препятствий на местности прыжком в шаге многоскоками. Минутный бег. Бег 2000 м (ГТО) Подтягивания на перекладине (ГТО). Бег в равномерном темпе 10 мин. Кросс до 15 мин. (бег по пересеченной местности 3000 м без учета времени (ГТО)) Круговая тренировка. Бег медленный до 10 минут. Эстафеты со стартами из различных положений на пересеченной местности на дистанциях до 60 м. Кросс 1500 м с учетом времени преодоления дистанции. (ГТО) Бег с препятствиями и на местности до 10 мин. Бег на 2000 м. (ГТО). Кросс до 15 мин. Кросс до 3000 м без учёта времени. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Челночный бег 3х10 м. Старты из различных исходных положений. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) после броска партнёра. Бег 30 м. (ГТО) Бег с ускорением, с максимальной скоростью до 60 м. Прыжок в длину с места (ГТО). Встречная эстафета (10-20 м.) Бег на результат 60 м. (ГТО) Прыжки и многоскоки. Метания малого мяча на дальность. (ГТО) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Высокий старт от 10 до 15 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (ГТО) Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Бег 1000 м. Эстафетный бег. Бег медленный до 10 минут. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Эстафеты со стартами из различных положений на пересечённой местности на дистанциях до 60 м. Гимнастика для глаз. Кросс 1500 м с учетом времени преодоления дистанции. (ГТО). Бег с препятствиями и на местности до 10 мин. Игра Бег на 2000 м. (ГТО) Рациональное питание. Кросс до 15 мин. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Кросс до 3000 м без учёта времени. ИТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Челночный бег 3х10 м. Спортивные игры. Старты из различных исходных положений. *Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) после броска партнёра.* Спортивные игры. Бег 30 м. (ГТО) Бег с ускорением, с максимальной скоростью до 60 м. Спортивные игры. *Прыжок в длину с места (ГТО)* Встречная эстафета (10- 20 м.) Игра. Бег на результат 60 м. (ГТО) Прыжки и многоскоки. Правила самоконтроля и гигиены. Метания малого мяча на дальность. (ГТО) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Высокий старт от 10 до 15 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (ГТО) Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Спортивные игры. Бег 1000 м. Эстафетный бег. Спортивные игры.

Спортивные игры.

Футбол. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойки приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол+самбо

ИТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Спортивная игра. *Стойка на голове, согнув ноги.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Спортивная игра. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Игра. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. *Упоры. Седы.*

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра. Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар, техники перемещений и владения мячом. Игра. *Упражнения на равновесие.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра. *Лазание по канату.*

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Спортивная игра.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра.

Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Игра. *ИТБ.ОРУ для развития гибкости.* Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра. *Упражнения для бросков: удержания, подножки и др.* Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. *Прыжки со скакалкой.* Игра. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Бросок мяча со штрафной линии. Игра. *Приемы самостраховки: при падении на спину через мост, на бок кувырком.* Вырывание и выбивание мяча. Игра. *Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках.* Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. *Активные и пассивные защиты от переворачиваний.*

Гимнастика с элементами акробатики +самбо

ИТБ.ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Строевые действия в шеренге и колонне. *Кувырок вперед в группировке. Зарождение борьбы Самбо в России.* Спортивная игра.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. *Лазанье по канату.* Спортивная игра. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила самопомощи и первой помощи при травмах.

Мальчики - висы согнувшись и прогнувшись. Девочки :смешанные висы.Лазанье по гимнастической лестнице. Спортивная игра. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Помощь и страховка на уроках гимнастики. *Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне и с гимнастической скамейкой.*

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Спортивные игры.

Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Упражнения в висах и упорах.(ГТО) Спортивная игра.Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Упражнения для укрепления мышц стопы.Прыжки с пружинного гимнастического мостика с разбега. Гибкость.(ГТО) Спортивная игра.

Прыжок ноги врозь,(козел в ширину ,высота 100-110 см)Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Кувырок вперед. Выведение из равновесия.

6 класс

Легкая атлетика. Высокий старт от 15 до 30 м. Челночный бег 3х10м. Подготовка к сдаче нормативов (ГТО). Скоростной бег до 50м.Бег с ускорением от 30 до 50 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат (ГТО)

Бег на результат 60 м.(ГТО).Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на результат(ГТО).Прыжок в длину с места на результат (ГТО).Эстафеты,старты из различных положений . Бег в равномерном темпе 6 мин.Бег на 1500 метров. (ГТО) Бег с препятствиями и на местности. Преодоление препятствий на местности прыжком в шаге многоскоками. Минутный бег. Бег 2000м (ГТО).Подтягивания на перекладине (ГТО).Бег в равномерном темпе 10 мин.Кросс до 15 мин. (бег по пересеченной местности 3000м без учета времени (ГТО)) Эстафеты. Круговая тренировка. Бег медленный до 10 минут. Упражнения для развития выносливости. Круговая тренировка. Кросс 1500 м с учетом времени преодоления дистанции. (ГТО) Бег с препятствиями и на местности до10 мин. Бег на 2000м. (ГТО) Кросс до 15 мин. Кросс до 3000 м без учёта времени. (ГТО). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) после броска партнёра. Бег 30м. (ГТО) Бег с ускорением, с максимальной скоростью до 60 м. Прыжок в длину с места (ГТО) Всевозможные прыжки и многоскоки . Бег 60 м. (ГТО) Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Метания малого мяча на дальность. (ГТО) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Минутный бег. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (ГТО). Бег на 1200 м. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Прыжок в длину с места (ГТО). Эстафетный бег.

Спортивные игры

Футбол. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Терминология. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Всевозможные упражнения с мячом. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар, техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Игра в волейбол по упрощенным правилам

Баскетбол. Основные правила баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения в парах, с набивными мячами.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице. Помощь и страховка на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне и с гимнастической скамейкой. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов и позвоночника. Упражнения в висах и упорах. (ГТО) ОРУ без предметов в движении. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.) Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Гибкость.(ГТО) Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Лазание по канату.

7 класс

Легкая атлетика. Высокий старт от 30 до 40 м. Скоростной бег до 60 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3х10 м.(ГТО) Прыжок в длину с разбега на результат (ГТО) Бег на результат 60 м. (ГТО) Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов, на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на результат(ГТО)Прыжок в длину с места на результат (ГТО).Эстафеты,старты из различных положений. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 метров. (ГТО) Бег с препятствиями и на местности. Преодоление препятствий на местности прыжком в шаге многоскоками. Минутный бег. Бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и. п. Бег 2000м (ГТО) Подтягивания на перекладине (ГТО).Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Кросс до 15 мин.(бег по пересеченной местности 3000м без учета времени (ГТО)) Эстафеты. Круговая тренировка. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) после броска партнёра. Бег скоростной до 60 м. Прыжок в длину с места. Бег с ускорением, с максимальной скоростью до 60 м. Всевозможные прыжки и многоскоки. Бег 60 м.(ГТО) Бросок набивного мяча (2 кг)двумя руками из различных и.п. Метания малого мяча на дальность. (ГТО)Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Минутный бег. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (ГТО).Бег на 1500 м. (ГТО) Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Прыжок в длину с места (ГТО).Эстафетный бег. Бег равномерный до 20 минут. Упражнения для развития выносливости. Круговая тренировка. Кросс 1500 м с учетом времени

преодоления дистанции.(ГТО).Бег с препятствиями и на местности до10 мин. Бег на 2000м.(ГТО) Кросс до 15 мин. Кросс 3000 м без учёта времени.(ГТО)

Футбол. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Терминология. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Всевозможные упражнения с мячом. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар, техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Баскетбол. Основные правила баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Гимнастика. Выполнение команд «Пол-оборота направо! (налево)», «Полшага!», «Полный шаг!» .Общеразвивающие упражнения в парах, с набивными мячами. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с приседаниями, с поворотами.

Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице. Стойка на голове. Помощь и страховка на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне и с гимнастической скамейкой. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов и позвоночника. Упражнения в висах и упорах. (ГТО) ОРУ без предметов в движении. Прыжок согнув ноги: мальчики (козел в ширину, высота 100-115 см.), девочки (козел в ширину, высота 105-110 см.) Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Гибкость (ГТО) Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Лазание по канату.

8 класс

Легкая атлетика. ИТБ. Низкий старт до 30 м — от 70 до 80 м.

Бег на результат 60 м. (ГТО). Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Прыжок в длину с места (ГТО). Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат (ГТО). Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энерго-обеспечения.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Подъем переворотом махом одной, толчком двумя. Зарождение борьбы самбо в России. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперед-вверх. Метание малого мяча на результат (ГТО) Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х50 м. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. ИТБ. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)

(ГТО) Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Круговая тренировка. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Минутный бег. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. Спортивные игры. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Бег по пересеченной местности до 15 мин. (3000 м) (ГТО) Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования вовремя закаливающих процедур. Бег с препятствиями и на местности до 15 мин. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов. Бег в равномерном темпе 15 мин. Эстафеты. Всевозможные прыжки и многоскоки. Равномерный бег до 10 мин. Спортивная игра. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Упражнения для развития выносливости. Круговая тренировка. Бег в переменном темпе до 15 мин. Беговые эстафеты. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Кросс 2000 м. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Спортивная игра. Бег с преодолением препятствий на местности. Спортивная игра. Равномерный бег до 12 мин. Челночный бег 3x10 м. Олимпийское движение в дореволюционной России.

Кросс 2000 (д) - 3000 м (юн) (ГТО) Спортивная игра. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов. Спортивная игра.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Спортивные игры. Бег скоростной до 60 м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Бег с ускорением, с максимальной скоростью до 60 м. Всевозможные прыжки и многоскоки Игра. Бег 60 м. (ГТО) Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. Правила самоконтроля и гигиены Метания малого мяча на дальность. (ГТО) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Минутный бег. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (ГТО) Летние и зимние Олимпийские игры современности. Бег на 1500 м. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Прыжок в длину с места (ГТО). Эстафетный бег. Спортивные игры. Допинг. Концепция честного спорта.

Спортивные игры

Футбол

ИТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойки приставными шагами боком и спиной вперед. Спортивная игра. Ведение мяча

по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Спортивная игра. Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Спортивная игра. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Спортивная игра. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

ИТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Спортивная игра. Терминология. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Спортивная игра. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Всевозможные упражнения с мячом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра. Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар, техники перемещений и владения мячом. Игра. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Баскетбол+элементы самбо

ИТБ. Основные правила баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра. *Силовые упражнения в висах и упорах.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. *Прыжки со скакалкой.* Броски одной и двумя руками с места и в движении. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче ГТО).* Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Игра. *Подтягивания различными способами и хватами.* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Игра. *Комплекс ОРУ для развития гибкости (подготовка к сдаче ГТО).* Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. *Лазанье по*

канату. ИТБ. Терминология избранной спортивной игры; основные правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Спортивная игра. Упражнения общей физической подготовки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Бросок мяча сверху. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Спортивная игра. *Комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств, входящих в программу ВФСК «ГТО».* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Гимнастика с элементами акробатики+самбо

ИТБ. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Упражнения в висах и упорах. Подтягивания: мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой (ГТО) Спортивная игра. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с приседаниями, с поворотами. Подножки: задняя подножка. Спортивная игра.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Акробатические элементы: мост, шпагат, переворот боком. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий. Упражнения с партнёром на гимнастической стенке. Приёмы самбо в положении лежа. Упражнения на гимнастическом бревне. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (ГТО) Спортивная игра. Физическая культура в разные общественно - экономические формации. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке. Лазание по канату без помощи ног. Выведение из равновесия. Спортивная игра. Появление первых примитивных игр и физических упражнений.

Элементы единоборств (элементы самбо)

ИТБ. на уроках элементам единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Длинный кувырок вперед с места и с разбега. «Бой петухов». Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Стойка на голове согнув ноги. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга». Приёмы борьбы за выгодное положение. Приёмы самостраховки. Кувырок назад. Подвижные игры. «Перетягивание в парах». Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Приёмы самостраховки. Броски: выведение из равновесия толчком и скручиванием. Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.

9 класс

Легкая атлетика + самбо. ИТБ. Зарождения борьбы самбо в России. *Челночный бег 3х10 м. (ГТО)* Бег с ускорением до 80 м. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. *Скоростной бег 30м.* Совершенствование двигательных способностей Бег на результат 60м. (ГТО) Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Бег на результат 100м. (ГТО) Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Совершенствование техники прыжка в высоту. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. *Прыжок в длину с места (ГТО).* Участие в двигательной деятельности психических процессов. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат (ГТО). Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность. Психологические предпосылки овладения движениями. *Метание теннисного мяча, в коридор 10 м и на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).* Метание малого мяча на результат (ГТО). Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. *Бросок набивного мяча (юноши 3 кг, девушки 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.* Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х50м. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий.

ИТБ. *Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.* Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека

Бег на 1000 м (ГТО) Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности

Минутный бег. Бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и. п. Круговая тренировка. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) (ГТО).

Бег в равномерном темпе 15 мин. Спортивные игры. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Бег по пересеченной местности до 15мин.(3000м)(ГТО) Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.Бег с препятствиями и на местности до 15 мин. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.Бег в равномерном темпе 15 мин. Эстафеты.Всевозможные прыжки и многоскоки. Равномерный бег до 10мин. Спортивная игра. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. *Упражнения для развития выносливости. Круговая тренировка. Бег на 2000 м (ГТО).* Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Бег в переменном темпе до 15мин. Беговые эстафеты. *Кросс 2000м.* Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Бег на 2000 м(мальчики) и на 1500 м (девочки) (ГТО) Спортивная игра.Бег с преодолением препятствий на местности. Спортивная игра.Равномерный бег до 12мин. *Челночный бег 3x10м.* (ГТО) Олимпийское движение в дореволюционной России.Кросс 3000 м (ГТО). ИТБ. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов. Спортивная игра.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Спортивные игры.

Бег скоростной до 60м. *Прыжок в длину с места.* Спортивные игры.

Совершенствование прыжков в длину с разбега. Изучение тройного прыжка.

Бег с ускорением, с максимальной скоростью до 60 м. Всевозможные прыжки и многоскоки Игра.*Бег 60 м.* (ГТО) Правила самоконтроля и гигиены

Бросок набивного мяча (2 кг)двумя руками из различных и.п.Метания малого мяча на дальность.(ГТО) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Летние и зимние Олимпийские игры современности.

Бег 100 м. (ГТО). Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Минутный бег. *Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (ГТО)*

Бег на 1500 м. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. *Прыжок в длину с места (ГТО).* Спортивные игры. Допинг. Концепция честного спорта.*Челночный бег 3x10 м (ГТО)*

Спортивные игры.Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x50м.

Спортивные игры.

Футбол. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойки приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным

сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам

Волейбол .

ИТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Спортивная игра. Терминология. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Спортивная игра. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Спортивная игра. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Спортивная игра. Всевозможные упражнения с мячом. Совершенствование приёма мяча. Спортивная игра. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра. Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар, техники перемещений и владения мячом. Спортивная игра. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне. Игра в защите. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Спортивная игра. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Баскетбол. Основные правила баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в

нападении и защите. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. ИТБ. Основные правила баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Спортивная игра. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Спортивная игра. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Игра. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Спортивная игра. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Спортивная игра. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Игра. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Самбо.

Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО». Изучение элементов кувырков и удержания. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене, скрестившему ноги, в стойке. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников

Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног

Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди.

Гимнастика. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с приседаниями, с поворотами. *Лазанье по канату.* Спортивная игра. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий. *Лазание по канату.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Спортивная игра. *Прыжки со скакалкой.* Упражнения с партнёром на гимнастической

стенке. *Упражнения в висах и упорах. Подтягивания: мальчики -на высокой перекладине , девочки -на низкой(.ГТО) Спортивная игра.*

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Лазание по канату без помощи ног. Спортивная игра. Появление первых примитивных игр и физических упражнений.

Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения на гимнастическом бревне. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (ГТО) Спортивная игра. Физическая культура в разные общественно- экономические формации.

Элементы единоборств. (Самбо).ИТБ. на уроках по элементам единоборств.
Стойки и передвижения в стойке.

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека.

Совершенствование приёмов захваты рук и туловища.

Силовые упражнения и единоборства в парах

Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.
Подвижные игры.

В соответствии с программой воспитания в МБОУ СОШ № 52 к использованию в образовательном процессе планируются следующие виды и формы интерактивной деятельности учащихся:

-интеллектуальные игры;

-работа в парах и группах;

-исследовательская и проектная деятельность.

Основные направления исследовательской и проектной деятельности:

1.Здоровый образ жизни.

2.ГТО в жизни человека.

3.Современные техники оздоровления.

4.Забытые виды спорта.

5.Спорт без допинга.

6.Народные игры Кубани.

7.Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

8.Бег, как средство укрепления здоровья.

9.Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.

10.Танец-зеркало души.

11.Стадион будущего.