

ПРИЛОЖЕНИЕ
к адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1)
МБОУ НГО «СОШ № 10»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 57-од
«31» августа 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

(указать учебный предмет, курс)

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) нарушениями

6 - 9 класс (1 вариант)

Составитель: Соколова Софья Викторовна, б/к

2020 г.

Пояснительная записка

Данная программа определяет содержание и методику проведения уроков физической культуры. Программа физического воспитания учащихся 6 - 9 классов коррекционной школы является продолжением программы подготовительных — 1 - 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Система физического воспитания в специальной (коррекционной) школе VII вида объединяет классно-урочные, внеклассные формы занятий физическими упражнениями и спортом, физкультурные мероприятия в режиме школьного дня. Данная программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Основной целью физического воспитания в школе является укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости

- организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; формирование основ знаний о личной

гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Главное направление деятельности - формирование устойчивого интереса, потребности и мотивов для систематических занятий физическими упражнениями, привитие навыков самостоятельных занятий.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым, поэтому все требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры, важное значение в специальных коррекционных классах имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы:

- **Легкая атлетика**
- **Гимнастика**
- **Акробатика (элементы)**
- **Лыжная подготовка (коньки)**
- **Игры – спортивные и подвижные.**

«Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром

«Гимнастика»; включает физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя— стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов

высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

«Лыжная подготовка» с учащимися коррекционных классов (8 вид) разрешается при температуре до -15 , -18° , при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

«Игры — подвижные и спортивные»; в раздел включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Календарно – тематическое планирование:

№ раздела	Название раздела	Количество часов			
		6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	«Легкая атлетика»	16 ч	16 ч	16 ч	16 ч
2.	«Гимнастика с основами акробатики»	16 ч	16 ч	16 ч	16 ч
3.	«Лыжная подготовка»	20 ч	20 ч	20 ч	20 ч
4.	Подвижные игры с элементами пионербола	16 ч	-	-	-
5.	«Спортивные игры (баскетбол)»		16 ч	16 ч	16 ч
6.	«Спортивные игры (волейбол)»		-		
Всего часов:		68 ч	68 ч	68 ч	68 ч

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

-развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

-развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

-развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег

-развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

-развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Ходьба. Ходьба с изменением направления. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут. Бег на 60 метров с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50 метров с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40 метров). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 метров.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрсно с продвижением вперед. Прыжки на каждый третий и пятый шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 метров на ширине 2 – 3 метра и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете
- ходить спортивной ходьбой
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин
- правильно финишировать в беге на 60 метров

- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «способом согнуть» и в прыжках в высоту способ «перешагивание»

- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4- 6 шагов разбега

ГИМНАСТИКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренге в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движение. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение, из колонны по одному в колонну, по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полу приседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и так далее.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.

Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой: ноги вместе, хлопок в ладоши за

спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх – ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно – силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно – силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150 – 200 грамм); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо – влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед – назад, вправо – влево. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо. Выполнить 3 – 4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа, мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоят и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2 – 3 набивных мячей общим весом до 6 – 7 кг на расстоянии 8 – 10 метров. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстоянии до 5 метров). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстоянии до 8 – 10 метров. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 метров (мальчики), 4 метра (девочки). Пролезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейке. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70 – 80 см). ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 метров от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течении 5, 10, 15 секунд по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два
- как избежать травм при выполнении лазанья

Учащиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением пролезания, лазанья
- лазать по канату способами в три приема

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход.
- Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой).
- Спуск в низкой стойке.
- Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи

Учащиеся должны уметь:

- правильно смазывать лыжи
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40 – 60 метров
- проходить в быстром темпе 100 – 150 метров любым ходом, спускаться в низкой стойке
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

- «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка»,
«Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
- Ловля мяча после отскока от пола.
- Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.
- Ловля и передача мяча с шагом.
- Бросок мяча в корзину одной рукой с места.
- Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.
- Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».
- Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 метров (3 – 5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки через скакалку до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8 – 15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом, передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте
- ведение одной рукой на месте, бросок по корзине двумя руками снизу с места.

ВОЛЕЙБОЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Стойка и перемещение волейболиста
- Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками
- Нижняя прямая подача
- Прыжки с места и с шага в высоту и длину
- Игры (эстафеты) с мячами

7 КЛАСС

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест

занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Ходьба. Продолжительная ходьба (20 -30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 метров. Кросс по слабопересеченной местности до 300 метров. Бег с переменной скоростью до 5 минут. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4 – 5 штук) на дистанции до 60 метров. Бег по виражу. Эстафеты 4 * 6 метров.

Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3 – 5 метров). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки. Прыжок в длину с места и с разбега на результат. Запрыгивание на препятствие высотой 60 – 80 см. во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки через скакалку до 2 мин. Многоскоки.

Метание. Метание набивного мяча весом до 2 – 3 кг двумя руками снизу, из – за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2 – 3 кг с места на дальность. Метание малого мяча цвель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 метров.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека
- основы кроссового бега, бег по виражу

Учащиеся должны уметь:

- пройти 20 – 30 минут в быстром темпе
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег
- бежать с переменной скоростью 5 минут, равномерно в медленном темпе 8 минут

ГИМНАСТИКА. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!»,

«ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

- Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*).
- Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Одновременный двухшажный ход.
- Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.
- Повороты упором.
- Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания.
- Спуски в низкой стойке.
- Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

БАСКЕТБОЛ. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Ловля катящегося мяча на месте и в движении.
- Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные)
- передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях;
- вырывание и выбивание мяча;
- защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча;
- перехват мяча;
- борьба за мяч, не попавший в корзину;
- взаимодействие в нападении (быстрое нападение);
- взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником.
- Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ВОЛЕЙБОЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Стойка и перемещение волейболиста
- Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками
- Нижняя прямая подача
- Прыжки с места и с шага в высоту и длину
- Игры (эстафеты) с мячами

8 КЛАСС

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ.

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний

здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 метров. Ходьба группами на перегонки. Пешие пешеходы по слабопересеченной местности до 3 – 5 метров. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10 - 12 минут. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя – 6 минут. Бег на 100 метров на скорость. Эстафета 4*100 метров. Старт из положения с опорой на одну руку. Бег с преследованием препятствий на дистанции до 100 метров (барьеры высотой 40 – 60 метров, ров шириной до 1 метра). Кросс 500 метров (мальчики), 300 метров (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись). Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 метров.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи), высотой до 1 метра. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч,

полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10 – 15 секунд). Прыжок в длину с места.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из – за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 метров. Метание нескольких малых мячей в 2 – 3 цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2 – 3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний
- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса

Учащиеся должны уметь:

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в равномерном медленном темпе в течение 10 – 12 минут
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 метров
- выполнять толкание набивного мяча со скачка

ГИМНАСТИКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.

Сочетание наклонов, поворотов, вращение головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.

Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжатие большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часов стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола). С различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание – разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево – вправо; подтягивание на перекладине; сгибание – разгибание рук на брусках; подъем на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в

различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршрутка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами в начале и в конце работы.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Принять исходное положение – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из – за головы).

С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса. В исходном положении – основная стойка. Круговые движения плечами вперед, назад. Стоя, сидя, сгибание – разгибание рук. Стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2 – 3 серий по 10 – 12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание – разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах, борьба за предмет, перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Переноска грузов и передача предметов. Переноска одного ученика двумя. Сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15 – 20 метров, переноска набивных мячей в различных сочетаниях, передача набивных мячей (4 – 5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

Лазанье. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80 – 100 см).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка
- требования к строевому шагу
- как перенести одного ученика двумя различными способами

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения
- изменять направление движения по команде

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- поворот «упором»
- сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности
- повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50 – 60 метров
- передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики)
- лыжные эстафеты по кругу 400 – 500 метров
- игры на лыжах

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно проложить учебную лыжню
- температурные нормы для занятий на лыжах

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот «упором»
- сочетать попеременные ходы с одновременными ходами
- проходить в быстром темпе 150 – 200 метров (девушки), 200 – 300 метров (юноши)
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (мальчики)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ.

Судейство игр. Правильное оформление заявок на участие в соревнованиях. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой
- передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
- ведение мяча с обводкой препятствий
- броски мяча по корзине в движении снизу от груди
- подборание отскочившего мяча от щита

- учебная игра по упрощенным правилам
- ускорение на 15 – 20 метров (4 – 6 раз)
- упражнения с набивными мячами (2 – 3 кг)
- выпрыгивание вверх с доставанием предмета
- прыжки через скакалку до 2 мин

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- наказания при нарушениях правил

Учащиеся должны уметь:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом
- вести мяч бегом по прямой
- бросать мяч по корзине от груди в движении

ВОЛЕЙБОЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Стойка и перемещение волейболиста
- Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками
- Нижняя прямая подача
- Прыжки с места и с шага в высоту и длину
- Игры (эстафеты) с мячами

9 КЛАСС

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ.

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе.

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно - ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной

площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 метров с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 метров и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12 – 15 минут. Бег с варьированием скорости до 8 минут. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 метров). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 * 100 метров). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 метров). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 метров.

Прыжки. Прыжок в длину с места.

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 метров. Метание деревянной гранаты (250 грамм) в цель и на дальность с места и с разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем,

руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3 – 4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, сгибание – разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы

Учащиеся должны уметь:

- бегать в медленном темпе 12 – 15 минут
- бегать на короткие дистанции (100 метров, 200 метров), средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 метров)
- прыгать в длину с места
- метать малый мяч на дальность

ГИМНАСТИКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ.

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенке, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в

стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

Упражнения на дыхание. Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью, на управление дыханием, на восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («Кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием, круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением, сгибание – разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки.

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание – разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола). С расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч). Сгибание – разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо.

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно – силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

Упражнения для развития пространственно – временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 метров от ориентира к ориентиру за определенное количество, построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них, определить отрезок времени от 5 до 15 секунд (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце;

подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из – за головы, снизу от груди.

С гантелями, штангой. Упражнения для верхнего плечевого пояса.

Упражнения для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны.

Лазанье. Соревнования на скорость, лазанье по гимнастической стенке различными способами, лазанье по канату различными способами, перелезание через гимнастические препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи.

Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Основные требования к умениям и знаниям учащихся

Учащиеся должны знать:

- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности

Учащиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ.

Практическая значимость зимних видов спорта в профилактике простудных заболеваний и гриппа. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Поворот на параллельных лыжах
- Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50 – 60 метров (по кругу 200 – 250 метров)
- Лыжные эстафеты (по кругу 400 – 500 метров)
- Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики)
- Игры на лыжах

Основные требования к умениям и знаниям учащихся

Учащиеся должны знать:

- виды лыжного спорта
- технику лыжных ходов

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот на параллельных лыжах
- проходить в быстром темпе 200 – 300 метров (девочки), 400 – 500 метров (мальчики)
- преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), до 4 км (мальчики)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ.

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после школы. Влияние занятий баскетболом на профессионально – трудовую подготовку учащихся, правила судейства.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Вырывание и выбивание мяча в парах
- Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников
- Передача мяча в движении бегом в парах
- Бросок мяча одной рукой от плеча в движении
- Штрафной бросок
- Зонная защита

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха
- правила игры и судейства баскетбола

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом
- вести мяч шагом с обводкой условных противников
- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении

ВОЛЕЙБОЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Влияние занятий по волейболу на профессионально – трудовую деятельность, судейство игры, соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку
- Многократный прием мяча снизу двумя руками
- Блокирование нападающих ударов
- Учебная игра

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила игры и судейство по волейболу
- как организовать любительскую команду по волейболу с целью проведения активного отдыха

Учащиеся должны уметь:

- выполнять нападающий прямой удар
- блокировать нападающие удары

**Тематическое планирование
по физической культуре 5 класс**

№ урока	Тема урока	Часы
<i>1 - четверть. Легкая атлетика (16 часов).</i>		
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Человек занимается физкультурой».	1
2.	Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	1
3.	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	1
4.	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.	1
5.	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий.	1
6.	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1
7.	Выполнение скоростного бега на 30- 60 метров с высокого. Бег из различных исходных положений.	1
8.	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки».	1
9.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	1
10.	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».	1
11.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	1
12.	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».	1
13.	Метание малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	1
14.	Метание мяча в вертикальную и движущуюся цель.	1
15.	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.	1
16.	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой	1

	стоя и сидя.	
<i>II - четверть. Гимнастика с элементами акробатики (16 часов).</i>		
17.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Понятия фланг, дистанция, интервал.	1
18.	Правила и техника сдачи рапорта учителю. Выполнение поворотов на месте с переступанием.	1
19.	Ходьба в различном темпе по диагонали и противходом налево, направо.	1
20.	Техника перестроения из колонны по одному в колонну по два.	1
21.	Повторение упражнений на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения.	1
22.	Повторение упражнений для развития кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1
23.	Повторение упражнений для развития и укрепления мышц туловища.	1
24.	Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими палками.	1
25.	Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими обручами.	1
26.	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.	1
27.	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами.	1
28.	Лазания по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя.	1
29.	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	1
30.	Прыжки через козла: наскок в упор, стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук.	1
31.	Прыжки в упор присев на козла, ноги в ширину и соскок прогнувшись.	1
32.	Повторение ходьбы «Змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного расстояния до другого с открытыми и закрытыми глазами.	1
<i>III - четверть. Лыжная подготовка - 12 часов</i>		
33.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Занятия на лыжах как средства закаливания организма. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Построение в одну шеренгу (колонну) с лыжами.	1

34.	Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1
35.	Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1
36.	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1
37.	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1
38.	Попеременный двухшажный ход.	1
39.	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1
40.	Попеременный двухшажный ход.	1
41.	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км.	1
42.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60м.	1
43.	Преодоление дистанции на лыжах до 1 км. Контроль.	1
44.	Преодоление дистанции на лыжах до 1 км. Контроль.	1
Пионербол (уроки при температуре ниже - 25).		
45.	Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой.	1
46.	Боковая подача. Учебная игра.	1
47.	Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1
48.	Подача мяча двумя руками снизу.	1
49.	Ловля мяча над головой.	1
50.	Подача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1
51.	Боковая подача. Учебная игра.	1
52.	Учебная игра. Контроль.	1
IV- четверть. Легкая атлетика - 10 часов		
53.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1
54.	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20 – 30 см).	1
55.	Выполнение бега на скорость 60 метров с высокого и низкого старта. Эстафетный бег (60 метров по коридору).	1
56.	Повторение прыжков через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки».	1
57.	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	1
58.	Метание малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	1

59.	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	1
60.	Метание мяча в вертикальную и движущуюся цель.	1
61.	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя.	1
62.	Метание мяча в вертикальную и движущуюся цель.	1
<i>Спортивные игры – 6 часов.</i>		
63.	Техника нападающего удара двумя руками сверху в прыжке, ловли мяча над головой.	1
64.	Повторение подачи 2-мя руками снизу, боковая подача.	1
65.	Техника нападающего удара двумя руками сверху в прыжке, ловли мяча над головой.	1
66.	Повторение подачи 2-мя руками снизу, боковая подача.	1
67.	Повторение розыгрышу мяча на три паса. Учебная игра.	1
68.	Повторение розыгрышу мяча на три паса. Учебная игра.	1

**Тематическое планирование
по физической культуре 6 класс**

№ урока	Тема урока	Часы
<i>I - четверть. Легкая атлетика (16 часов).</i>		
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду».	1
2.	Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1
3.	Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1
4.	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения.	1
5.	Повторение бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	1
6.	Выполнение повторного бега и бега с ускорением на отрезках до 60 м. Бег с преодолением препятствий.	1
7.	Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 метров; бег на отрезке 60 метров.	1
8.	Техника прыжков на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	1
9.	Техника прыжков на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	1
10.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка отталкивания.	1
11.	Техника элементов прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1
12.	Техника метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола и его ловлей.	1
13.	Техника метания малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м и в мишень с тремя концентрическими кругами.	1
14.	Техника метания малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1
15.	Техника толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя.	1

16.		
16.	Техника метания малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1
<i>II - четверть. Гимнастика с элементами акробатики (16 часов).</i>		
17.	Правила техники безопасности на уроке по гимнастике с элементами акробатики. Беседа: Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1
18.	Выполнение перестроения из одной шеренги в две. Игра «Запрещенное движение».	1
19.	Повторение техники размыкания на вытянутые руки на месте. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!».	1
20.	Повторение основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1
21.	Техника выполнения координационных движений конечностей в прыжковых упражнениях.	1
22.	Техника выполнения дыхательных упражнений во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1
23.	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1
24.	Повторение комплексов упражнений с гимнастическими обручами и набивными мячами.	1
25.	Разучивание комплекса упражнений со скакалками.	1
26.	Техника лазанья по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с предметами.	1
27.	Техника передвижения в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	1
28.	Повторение техники равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической стенки.	1
29.	Техника выполнения ходьбы по гимнастической скамейке с набивным мячом, с поворотами направо, налево с различными движениями рук, хлопками под ногой.	1
30.	Техника прыжков в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).	1
31.	Техника прыжков ноги врозь через козла с поворотом на 90	1

	градусов.	
32.	Техника выполнение прохождения расстояния до 5 м за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Прыжки вправо, влево, вперед без контроля зрения.	1
III - четверть. Лыжная подготовка - 12 часов		
33.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Для чего и как применяются лыжи? Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1
34.	Попеременный двухшажный ход.	1
35.	Передвижение на скорость на расстояние до 100м.	1
36.	Подъем по склону прямо ступающим шагом.	1
37.	Спуск с пологих склонов в низкой, основной стойке.	1
38.	Подъем по склону прямо ступающим шагом.	1
39.	Спуск с пологих склонов в низкой, основной стойке.	1
40.	Повороты с переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км.	1
41.	Подъем «лесенкой» по пологому склону. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км.	1
42.	Преодоление на лыжах 1,5-2км. в быстром темпе. Контроль	1
43.	Повороты с переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км.	1
44.	Подъем «лесенкой» по пологому склону. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км.	1
Баскетбол (уроки при температуре ниже - 25)		
45.	Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Выпрыгивание вверх.	1
46.	Техника ловли мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1
47.	Техника ведения мяча одной рукой на месте и в движении.	1
48.	Техника бросков мяча по корзине снизу и от груди.	1
49.	Техника игры с элементами баскетбола.	1
50.	Техника передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении.	1
51.	Техника ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	1

52.	Техника бросков мяча по корзине снизу и от груди. Техника игры с элементами баскетбола.	1
<i>IV- четверть. Легкая атлетика - 10 часов</i>		
53.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
54.	Техника повторения ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1
55.	Техника выполнения ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1
56.	Техника выполнения медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м; бег на отрезке 60м.	1
57.	Техника повторения бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	1
58.	Техника повторения прыжков на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	1
59.	Техника выполнения медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м бег на отрезке 60м.	1
60.	Техника повторения бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30 - 50 м с передачей эстафетной палочки.	1
61.	Техника повторения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка отталкивания.	1
62.	Техника повторения толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя.	1
<i>Спортивные игры – 6 часов.</i>		
63.	Техника повторения передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
64.	Техника отработки ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1
65.	Техника выполнения расстановки игроков, перемещение на площадке.	1

66.	Техника закрепления передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
67.	Техника отработки ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1
68.	Техника совершенствования передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1

**Тематическое планирование
по физической культуре 7 класс**

№ урока	Тема урока	Часы
<i>1 - четверть. Легкая атлетика (16 часов).</i>		
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1
2.	Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
3.	Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1
4.	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1
5.	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1
6.	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*6 м	1
7.	Кросс по слабопересеченной местности до 300м.	1
8.	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1
9.	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1
10.	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1
11.	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1
12.	Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1
13.	Выполнение метания набивного мяча весом 2 – 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1
14.	Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	1
15.	Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа.	1

16.	Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
<i>II - четверть. Гимнастика с элементами акробатики (16 часов).</i>		
17.	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Повторение ходьбы по диагонали, «Змейкой», противходом.	1
18.	Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1
19.	Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения.	1
20.	Выполнение упражнений на развитие координационных движений.	1
21.	Повторение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
22.	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.	1
23.	Повторение переноски груза и передачи предмета (набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки).	1
24.	Повторение передвижения вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1
25.	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.	1
26.	Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке.	1
27.	Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук.	1
28.	Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами.	1
29.	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.	1
30.	Техника прыжков согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла.	1
31.	Круговая тренировка с несложными элементами гимнастики.	1
32.	Техника прыжков согнув ноги, ноги в ширину через	1

	гимнастического козла. Подвижные игры с элементами гимнастики.	
III - четверть. Лыжная подготовка - 13 часов		
33.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся? Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1
34.	Попеременный двухшажный ход.	1
35.	Одновременный двухшажный ход.	1
36.	Одновременный одношажный ход.	1
37.	Техника подъемов «полуелочкой», «полу лесенкой».	1
38.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
39.	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160 – 200 м.	1
40.	Техника торможения «плугом».	1
41.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 2 - 3 км	1
42.	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160 – 200 м.	1
43.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 2 - 3 км. Контроль.	1
44.	Техника подъемов «полуелочкой», «полу лесенкой».	1
45.	Попеременный двухшажный ход. Контроль.	1
Баскетбол (уроки при температуре ниже - 25)		
46.	Техника и правила изучений, основных правил игры в баскетбол. Выполнение штрафных бросков.	1
47.	Техника изучения тактических приемов и атакующих против защитника.	1
48.	Выполнение бега с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Обучение поворотам на месте.	1
49.	Выполнение остановки прыжком, шагом, после ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1
50.	Выполнение бега с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Обучение поворотам на месте.	1
51.	Выполнение остановки прыжком, шагом, после ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1
52.	Выполнение ведения мяча с изменением направления. Ловля мяча в движении с броском в корзину. Учебная игра.	1

<i>IV- четверть. Легкая атлетика - 10 часов</i>		
53.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1
54.	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1
55.	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1
56.	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*6 м.	1
57.	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1
58.	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*6 м.	1
59.	Техника запрыгивания на препятствие высотой 60 – 80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1
60.	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1
61.	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1
62.	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	1
<i>Спортивные игры (Волейбол) – 6 часов.</i>		
63.	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
64.	Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.	1
65.	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
66.	Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.	1
67.	Игра «Перебросить в круг». Учебная игра в волейбол.	1
68.	Игра «Перебросить в круг». Учебная игра в волейбол.	1

**Тематическое планирование
по физической культуре 8 класс**

№ урока	Тема урока	Часы
<i>1 - четверть. Легкая атлетика (12 часов).</i>		
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Как вести себя в процессе игровой деятельности на улице».	1
2.	Выполнение ходьбы на скорость (до 15-20 мин). Прохождение отрезков на скорость от 50 – 100 метров.	1
3.	Техника ходьбы по пересеченной местности 1,5-2 км.	1
4.	Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами.	1
5.	Повторение бега с ускорением; бег на 60 м-4 раза. Бег 100м-2 раза.	1
6.	Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности.	1
7.	Повторение эстафетного бега 4*100 метров. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.	1
8.	Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м.	1
9.	Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе.	1
10.	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.	1
11.	Техника обучения тройному прыжку с места и с небольшого разбега.	1
12.	Повторение прыжка в высоту способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега.	1
<i>Спортивные игры (Волейбол) – 4 часа.</i>		
13.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми (Волейбол). Техника приема, передачи и подачи мяча.	1
14.	Техника обучения приему и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
15.	Техника обучения нижней прямой подаче.	1

16.	Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Блок (ознакомление).	1
<i>II - четверть. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов).</i>		
17.	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Закрепление всех видов перестроения.	1
18.	Повторение поворотов на месте и в движении.	1
19.	Повторение кувырка назад из положения сидя.	1
20.	Техника обучения стойке на голове с согнутыми ногами.	1
21.	Техника выполнения лазанья на скорость различными способами на гимнастической стенке.	1
22.	Повторение ходьбы по гимнастической скамейке с доставание с пола мячей, булав, гимнастических палок.	1
23.	Техника совершенствования опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.	1
24.	Развитие силы и гибкости. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1
25.	Техника совершенствования опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.	1
26.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
<i>Спортивные игры (Баскетбол) – 6 часов.</i>		
27.	Техника повторения правильного ведения мяча с передачей, броском в кольцо.	1
28.	Повторение ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
29.	Закрепление ведения мяча с обводкой препятствий.	1
30.	Закрепление бросков мяча по корзине в движении снизу, от груди.	1
31.	Выполнение бросков в корзину с разных позиций и расстояния.	1
32.	Техника применения изученных приёмов в учебной игре.	1
<i>III - четверть. Лыжная подготовка - 14 часов.</i>		
33.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Как	1

	влиять занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся? Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	
34.	Попеременный двухшажный ход.	1
35.	Одновременный двухшажный ход.	1
36.	Одновременный одношажный ход.	1
37.	Одновременный двухшажный ход.	1
38.	Одновременный одношажный ход.	1
39.	Техника подъемов «полуелочкой», «полулесенкой».	1
40.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
41.	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160-200км.	1
42.	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1
43.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
44.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км. Контроль.	1
45.	Техника торможения «плугом».	1
46.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км. Контроль.	1
Баскетбол (уроки при температуре ниже - 25)		
47.	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Остановка в 2 шага.	1
48.	Техника ведения мяча с изменением направления.	1
49.	Ловля и передача мяча на месте, в движении.	1
50.	Техника бросков мяча в корзину от груди, от плеча.	1
51.	Техника ловли и передачи мяча на месте, в движении.	1
52.	Техника игры с элементами баскетбола.	1
<i>IV- четверть. Легкая атлетика - 9 часов.</i>		
53.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами.	1
54.	Повторение бега с ускорением; бег на 60 м. Бег 100м.	1
55.	Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности.	1
56.	Повторение эстафетного бега 4*100 метров. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.	1
57.	Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия	1

	высотой 1 м.	
58.	Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе.	1
59.	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.	1
60.	Повторение тройного прыжка с места и с небольшого разбега.	1
61.	Повторение прыжка в высоту способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега.	1
<i>Спортивные игры (Волейбол) – 7 часов.</i>		
62.	Повторение верхней прямой подачи	1
63.	Повторение нижней прямой подачи.	1
64.	Повторение верхней прямой подачи	1
65.	Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Блок (ознакомление).	1
66.	Повторение верхней прямой подачи	1
67.	Повторение верхней передаче мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра.	1
68.	Повторение передаче мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку. Подведение итогов года.	1

**Тематическое планирование
по физической культуре 9 класс**

№ урока	Тема урока	Часы
<i>I - четверть. Легкая атлетика (12 часов).</i>		
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Понятие спортивной этики».	1
2.	Выполнение ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно.	1
3.	Выполнение пеших переходов по пересеченной местности. Фиксированная ходьба.	1
4.	Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м.	1
5.	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	1
6.	Техника обучения бегу на средние дистанции (800м).	1
7.	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1
8.	Техника обучения специальным упражнениям для прыжков в высоту и длину с полного разбега.	1
9.	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
10.	Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	1
11.	Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты в цель и на дальность.	1
12.	Техника обучения толканию ядра.	1
<i>Спортивные игры (Волейбол) – 4 часа.</i>		
13.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение приему мяча снизу у сетки.	1
14.	Техника обучения отбивания мяча снизу двумя руками через сетку, на месте и в движении.	1
15.	Техника обучения верхней прямой передаче. Учебная игра.	1
16.	Техника обучения блокированию мяча. Учебная игра.	1
<i>II - четверть. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).</i>		
17.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Техника выполнения строевых	1

	команд за предыдущие годы.	
18.	Техника обучения размыканию в движении на заданный интервал.	1
19.	Техника обучения кувырку вперед из положения сед на пятках.	1
20.	Соревнование в лазанье на скорость.	1
21.	Техника обучения кувырку вперед из положения сед на пятках.	1
22.	Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	1
23.	Техника повторения упражнений на нижней рейке гимнастической скамейки.	1
24.	Техника совершенствования всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда от расстояния мостика и козла.	1
25.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
26.	Техника совершенствования всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда от расстояния мостика и козла.	1
27.	Техника обучения стойке на голове с согнутыми ногами.	1
28.	Техника поворотов на месте и в движении.	1
Спортивные игры (Баскетбол) – 4 часа.		
29.	Техника закрепления понятий о правилах игры.	1
30.	Техника закрепления поворотов в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1
31.	Техника выполнения ведения мяча с изменением направлений.	1
32.	Техника повторения бросков мяча в корзину с различных положений в учебной игре.	1
III - четверть. Лыжная подготовка - 13 часов.		
33.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.	1
34.	Одновременный двухшажный ход.	1

35.	Одновременный бесшажный ход.	1
36.	Одновременный одношажный ход.	1
37.	Техника поворотов на месте махом назад кнаружи.	1
38.	Спуски в средней и высокой стойках.	1
39.	Техника поворотов на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1
40.	Прохождение на скорость отрезка до 100м	1
41.	Техника поворотов на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1
42.	Прохождение на скорость отрезка до 100м	1
43.	Прохождение дистанции 2-3км в медленном темпе.	1
44.	Прохождение дистанции 2км на время.	1
45.	Прохождение дистанции 2 - 3км в медленном темпе. Контроль.	1
<i>Спортивные игры (Баскетбол - уроки при температуре ниже - 25) – 7 часов.</i>		
46.	Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми. Повторение ведения мяча с изменением направлений (с обводкой).	1
47.	Техника выполнения штрафных бросков.	1
48.	Техника повторения ведения мяча с изменением направлений (с обводкой).	1
49.	Повторение бросков мяча в корзину с различных положений.	1
50.	Техника выполнения штрафных бросков.	1
51.	Повторение бросков мяча в корзину с различных положений.	1
52.	Техника выполнения штрафных бросков.	1
<i>IV- четверть. Легкая атлетика - 15 часов.</i>		
53.	Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м.	1
54.	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	1
55.	Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м.	1
56.	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	1

57.	Повторение бега на средние дистанции (800м).	1
58.	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1
59.	Повторение специальных прыжковых упражнений.	1
60.	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
61.	Повторение специальных прыжковых упражнений.	1
62.	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
63.	Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	1
64.	Техника повторения метания различных предметов: малого утяжеленного мяча (100 – 150 г), гранаты в цель и на дальность.	1
65.	Техника повторения прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	1
66.	Техника повторения метания различных предметов: малого утяжеленного мяча (100 – 150 г), гранаты в цель и на дальность.	1
67.	Техника повторения прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	1
<i>Спортивные игры (Волейбол) – 1 час.</i>		
68.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Приём мяча снизу у сетки	1