

**Тамбовская область
Кирсановский район
МБОУ «Уваровщинская сош»**

Утверждено.

Приказ от _____ № _____

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов,
отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской
группе «А»
на 2018-2023 учебный год**

Составители: учителя физ-ры
Голубцова Ольга Сергеевна
Ермаков Игорь Петрович
Дубовицкий Александр Павлович
Гвоздев Александр Дмитриевич

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
Методическим советом
МБОУ «Уваровщинская сош»
Протокол от _____ № _____

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
МО учителей физ-ры
МБОУ «Уваровщинская сош»
Протокол от _____ № _____

2018 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» основного общеобразовательных учреждения, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре:

ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

Примерная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», Л.Н. Коданева, 2012;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 05 мая 2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившего в силу с 06 мая 2014 года);

Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011 г.);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 февраля 2012г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312;

Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 года № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06 декабря 2013 года № 30550);

Программа ориентирована на использование учебников “Физическая культура 5 класс”, “Физическая культура 6-7 класс”, “Физическая культура 8-9 класс” А.П. Матвеев. – М.: “Просвещение”, 2012.

Учебно-методический комплекс.

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 5 класс», «Физическая культура. 6-7 класс», «Физическая культура. 8-9 класс»

Место предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX классы.

Предметные результаты освоения учебного курса

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”

Учащийся 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся 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.

Учащийся научится:

- 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;

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
-

Учебно-тематический план

Разделы программы	5-8 класс	9 класс
Знания о физической культуре. (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока	В процессе урока
	Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Оздоровительная и корригирующая гимнастика		
Легкая атлетика	24	23
Гимнастика с основами акробатики	14	14
Лыжи	14	14
Спортивные игры:	53	51
Волейбол	23	22
Футбол	6	6
Баскетбол	24	23
Всего часов	105	102

Годовой график распределения программного материала для 5-9 класса.

Разделы программы		5-8 класс			
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)		В процессе урока			
Способы физкультурной деятельности					
Организация и проведение занятий физической культурой		В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Оздоровительная и корригирующая гимнастика					
		I	II	III	IV
<u>Легкая атлетика</u>	24	10			14
<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	14		14		
<u>Лыжи</u>	14			14	
<u>Спортивные игры:</u>	53				
Волейбол	23		7	10	6
Футбол	6			6	
Баскетбол	24	16			8
Всего часов	105	47		58	

Разделы программы		9 класс			
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)		В процессе урока			
Способы физкультурной деятельности					
Организация и проведение занятий физической культурой		В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Оздоровительная и корригирующая гимнастика					
		I	II	III	IV
<u>Легкая атлетика</u>	23	10			13
<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	14		14		
<u>Лыжи</u>	14			14	
<u>Спортивные игры:</u>	51				
Волейбол	22		7	9	6
Футбол	6			6	
Баскетбол	23	15			8
Всего часов	102	46		56	

Содержание учебного предмета

Содержание учебного курса. 5 класс

Основы знаний

Преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Питание и двигательный режим обучающихся СМГ «А». Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Дыхательный режим и его значение. Хорошее функциональное состояние - хорошее самочувствие. Правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Влияние семьи и сверстников на выбор обучающимися здорового образа жизни.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким поднятием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с

различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; с произношением звукосочетаний. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Легкая атлетика (24 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами.

Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Старт с опорой на одну руку.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 20-30 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой и переложить в правую руку; то же, в другую сторону. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 6 м.

Метание мяча с 2-3 шагов разбега в вертикальную (1х1 м) и горизонтальную (1х1 м) цель с расстояния 4-6 м правой и левой рукой. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 4-6 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Спортивные игры (53 ч)

Волейбол (23 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения с большими мячами. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты, приседания), в прыжке. Чередование бросков в стену с бросками вверх. Броски и ловля мяча двумя руками в парах с продвижением приставными шагами вправо и влево.

Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте (в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя на одном колене и др.) и с перемещением. Верхняя передача мяча у стены. Чередование передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-2-3 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу без водящего и с водящим. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Баскетбол (24 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его и поймать, прежде чем он коснется пола; то же, с хлопками в ладоши. Подбросить мяч вверх, сделать шаг вперед и поймать его за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед собой. Ударить мяч о пол между ног, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом о пол в обратном направлении. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений.

Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой сидя на полу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину после ведения и остановки. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.

Комбинации из освоенных элементов: передача, ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Футбол (6 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол.

Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.

Гимнастика (14 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Размыкание и смыкание на месте. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в движении.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг галопа. Шаг польки. Шаг с притопом. Шаг с подскоком. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Лазанье, перелезание, равновесие. Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Ходьба по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук; с перешагиванием через предметы.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Лыжная подготовка (14 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуск со склона в основной стойке. Подбирание предметов во время спуска. Торможение и повороты способом «плуг». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Поворот способом «полуплуг». Подъем на склон скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Кто дальше прокатится?», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами, с метанием снежков. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м.

Содержание учебного курса. 6 класс

Основы знаний

Потребности организма для правильного функционирования. Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание. Двигательный режим. Понятие о физической нагрузке. Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями. Питание и его значение для роста и развития. Гигиена тела и правила приема водных процедур.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Легкая атлетика (24 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Старт с опорой на одну руку.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°, на 180°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга

гимнастических матов высотой 20-30 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой и переложить в правую руку; то же, в другую сторону. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 2-3 шагов разбега в вертикальную (1х1 м) и горизонтальную (1х1 м) цель с расстояния 5-7 м правой и левой рукой. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 5-7 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Спортивные игры (53 ч)

Волейбол (23 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с большими мячами. Упражнения в жонглировании. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты, приседания), в прыжке. Чередование бросков в стену с бросками вверх.

Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте (в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя на одном колене) и с перемещением. Верхняя передача мяча у стены. Чередование передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-4 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу без водящего и с водящим. Нижняя прямая подача с расстояния 4 м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Баскетбол (24 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком, в два шага. Повороты без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его и поймать, прежде чем он коснется пола; то же, с хлопками в ладоши. Подбросить мяч вверх, сделать шаг вперед и поймать его за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч

перед собой. Ударить мяч о пол между ног, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом о пол в обратном направлении. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений.

Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой сидя на полу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Броски мяча в корзину в движении; броски в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Броски в корзину после ведения и остановки. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока в защите. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Футбол (6 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол.

Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу.

Гимнастика (14 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием. *Общеразвивающие упражнения.* Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в движении.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг галопа. Шаг польки. Шаг с притопом. Шаг с подскоком. Переменный шаг. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Лазанье, перелезание, равновесие. Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Ходьба по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук; с перешагиванием через предметы. Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Лыжная подготовка (14 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуски со склонов в основной, высокой и низкой стойках. Подбирание предметов при спуске. Повороты переступанием в движении. Торможение и повороты способом «плуг». Торможение и повороты «упором». Прохождение ворот при спуске. Подъем скользящим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «С горки на горку», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами, с метанием снежков. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 60 м.

Содержание учебного курса. 7 класс

Основы знаний

Влияние занятий физической культурой на развитие обучающихся СМГ «А». Понятие о движении, двигательном действии, технике движения. Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической культурой. Оценка состояния организма по субъективным и объективным признакам. Основные приемы самоконтроля. Связь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Мотивы занятий физическими упражнениями. Режим питания и питьевой режим для обучающихся СМГ «А».

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно

переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы), то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног с движениями рук; одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднятие туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднятие туловища с поочередным поднятием ног и различными симметричными и асимметричными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами.

«Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Легкая атлетика (24 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленным бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°, на 180°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 30-40 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от

пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 2-3 шагов разбега в вертикальную (1х1 м) и горизонтальную (1х1 м) цель с расстояния 6-8 м правой и левой рукой. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 6-8 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Спортивные игры (53 ч)

Волейбол (23 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте (в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя на одном колене) и с перемещением. Верхняя передача мяча у стены. Чередование передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-5 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Нижняя передача мяча. Прием мяча после подачи. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по правилам мини-волейбола.

Баскетбол (24 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Повороты вперед и назад. Поворот на месте. Остановка прыжком и в два шага. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Передача мяча отскоком от пола. Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча после ведения. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Броски мяча в корзину в движении; броски в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке; с поворотом на 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Действия игрока в защите. Опека игрока. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам мини-баскетбола.

Футбол (6 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передач мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара разбега по катящемуся мячу.

Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам.

Гимнастика (14 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Строевой шаг, Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 40-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг с подскоком. Переменный шаг. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Элементы вальса. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Лыжная подготовка (14 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте. Поворот на месте махом. Одноопорное скольжение без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом», «упором». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 70 м. Комбинированная эстафета.

Содержание учебного курса. 8 класс

Основы знаний

Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Реакция организма на различные физические нагрузки. Страховка, самостраховка и помощь при выполнении физических упражнений. Туристические походы и соревнования как форма активного отдыха. Правила организации и проведения пеших туристических походов. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Поочередные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую

ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами. *Лежа на животе.* Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными симметричными и асимметричными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Легкая атлетика (24 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными

симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90^0 , 180^0 , 360^0 . Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 30-40 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180^0 . Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1х1 м) и горизонтальную (1х1 м) цель с расстояния 7-9 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 7-9 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Спортивные игры (53 ч)

Волейбол (23 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя передача мяча. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Баскетбол (24 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Остановка прыжком и в два шага. Повороты вперед и назад. Поворот на месте. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Передача мяча отскоком от пола. Ловля и передача мяча при встречном движении игроков. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину в движении: одной рукой после ведения, после двух шагов. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке; с поворотом на 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Действия игрока в защите. Опека игрока в зоне. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол (6 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол.

Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъема стопы. Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы.

Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам.

Гимнастика (14 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Строевой шаг, Выполнение команд «Прямо!», «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении направо, налево. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из

колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Лыжная подготовка (14 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте. Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Переход с одновременных ходов на попеременные. Передвижение коньковым ходом. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2-3 минуты. Прохождение дистанции (до 1,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 80 м. Комбинированная эстафета.

Содержание учебного курса. 9 класс

Основы знаний

Значение регулярных занятий физической культурой и рационального двигательного режима для укрепления здоровья. Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями. Роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек. Связь состояния здоровья и образа жизни человека. Первая медицинская помощь при травмах. Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма? Правила самоконтроля.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными (симметричными, асимметричными) положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых

суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Легкая атлетика (24 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Техника передачи эстафеты сверху. Полоса препятствий: спокойный бег 20 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 80 см, ходьба по бревну (гимнастической скамейке), преодоление вертикального препятствия высотой до 40 см, метание трех мячей в цель с расстояния 6 м.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°, 180°, 360°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 40-50 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1х1 м) и горизонтальную (1х1 м) цель с расстояния 8-10 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 8-10 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Спортивные игры (53 ч)

Волейбол (23 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по правилам волейбола.

Баскетбол (24 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Ловля мяча с полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по

высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180°. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Действие двух нападающих против одного защитника. Тактика свободного нападения. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол (6 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол. Техника удара по мячу серединой лба. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам.

Гимнастика (14 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Повороты в движении направо, налево. Выполнение команд «Прямо!», «Полшага!», «Полный шаг!». Строевой шаг. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений рук и ног (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Лыжная подготовка (14 ч)

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, носков лыж, махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Передвижение коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2-3 минуты. Прохождение дистанции (до 2 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 90 м. Комбинированная эстафета.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Основы знаний	Знать о правильном питании и двигательном режиме обучающихся СМГ «А». Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.
2	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	Описывать положение правильной осанки. Уметь сохранять правильную осанку. Характеризовать значение правильного дыхания. Уметь сочетать движения с дыханием. Характеризовать упражнения для глаз. Уметь выполнять упражнения для глаз.
3	Легкая атлетика	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику выполнения высокого старта. Уметь выполнять команды высокого старта. Описывать технику прыжка в длину с места. Уметь выполнять прыжки на заданную длину. Описывать технику метания мяча. Уметь метать мяч в вертикальную цель с двух-трех шагов разбега.
4	Спортивные игры	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Права и обязанности игроков.

	Волейбол	Описывать технику перемещение игрока в стойке. Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами. Описывать технику передачи мяча над собой. Уметь выполнять передачи волейбольного мяча над собой. Описывать технику передачи мяча от плеча одной рукой. Уметь выполнять передачу мяча от плеча одной рукой. Описывать технику броска мяча в корзину после ведения и остановки. Уметь выполнять бросок в корзину после ведения и остановки.
	Баскетбол	Описывать технику передачи мяча внутренней стороной стопы. Уметь выполнять передачу мяча внутренней стороной стопы.
	Футбол	Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы. Уметь выполнять ведение мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы. Уметь выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы.
5	Гимнастика	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Характеризовать строевые упражнения. Уметь выполнять строевые упражнения. Описывать комбинации из элементов акробатики. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики. Описывать технику прохождения полосы препятствий. Уметь преодолевать полосу препятствий.
6	Лыжная подготовка	Правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжным спортом для здоровья. Описывать технику подъема «полуелочкой». Уметь выполнять подъем «полуелочкой». Описывать технику передвижения одновременным бесшажным ходом. Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Основы знаний	Знать о построении и содержании оздоровительных занятий. Знать правила чередования нагрузки и отдыха.
2	Оздоровительная и корректирующая	Описывать положение правильной осанки. Уметь сохранять правильную осанку.

	гимнастика	Характеризовать значение правильного дыхания. Уметь сочетать движения с дыханием. Характеризовать упражнения для глаз. Уметь выполнять упражнения для глаз.
3	Легкая атлетика	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику старта с опорой на одну руку. Уметь выполнять старт с опорой на одну руку. Описывать технику прыжка с высоты на мягкость приземления. Уметь выполнять прыжки с высоты на мягкость приземления. Описывать технику метания мяча. Уметь метать мяч в горизонтальную цель с двух-трех шагов разбега.
4	Спортивные игры Волейбол Баскетбол Футбол	Правила поведения и технику безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Виды спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол и др. Правила игры в волейбол, баскетбол, футбол. Описывать технику нижней передачи мяча. Уметь выполнять нижнюю передачу мяча. Описывать технику верхней передачи мяча. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча у стены. Описывать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Описывать технику броска в корзину одной рукой после ведения. Уметь выполнять броски в корзину одной рукой после ведения. Описывать технику ведения мяча разными способами. Уметь выполнять ведение мяча разными способами. Описывать технику передачи мяча на разные расстояния. Уметь выполнять передачи мяча на разные расстояния. Описывать технику удара по катящемуся мячу с разбега. Уметь выполнять удар по катящемуся мячу с разбега.
5	Гимнастика	Знать правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Характеризовать строевые упражнения. Уметь выполнять строевые упражнения. Описывать комбинации из элементов акробатики. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики. Описывать технику прохождения полосы препятствий. Уметь преодолевать полосу препятствий.
6	Лыжная подготовка	Правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Одежда и обувь лыжника, предупреждение потертостей и обморожений. Описывать технику торможения «упором». Уметь выполнять торможение «упором».

		Описывать технику спуска с поворотами «упором». Уметь выполнять спуски с поворотами «упором».
--	--	---

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Основы знаний	Знать основные правила и способы развития физических качеств. Знать основные приемы самоконтроля.
2	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	Описывать положение правильной осанки. Уметь сохранять правильную осанку. Характеризовать значение правильного дыхания. Уметь сочетать движения с дыханием. Характеризовать упражнения для глаз. Уметь выполнять упражнения для глаз.
3	Легкая атлетика	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику стартов из различных исходных положений. Уметь выполнять старты из различных исходных положений. Описывать технику прыжка в длину с места. Уметь выполнять прыжки в длину с места. Описывать технику метания мяча. Уметь метать мяч на заданное расстояние.
4	Спортивные игры Волейбол Баскетбол Футбол	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Правила проведения соревнований по спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. Описывать технику передачи мяча назад за голову. Уметь выполнять передачу мяча назад за голову. Описывать технику нижней прямой подачи. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Описывать технику остановки прыжком и в два шага. Уметь выполнять остановку прыжком и в два шага. Описывать технику броска в корзину в движении после двух шагов. Уметь выполнять бросок в корзину в движении после двух шагов. Использовать технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Выполнять технико-тактические действия. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Соблюдать правила игры.
5	Гимнастика	Знать правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Значение гимнастических упражнений для развития координационных

		способностей. Характеризовать строевые упражнения. Уметь выполнять строевые упражнения. Описывать комбинации из элементов акробатики. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики. Описывать технику прохождения полосы препятствий. Уметь преодолевать полосу препятствий.
6	Лыжная подготовка	Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Виды лыжного спорта. Описывать технику одношажного одновременного хода. Уметь выполнять одношажный одновременный ход. Описывать технику выполнения поворота на месте махом. Уметь выполнять поворот на месте махом.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Основы знаний	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать правила организации и проведения туристических походов.
2	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	Описывать положение правильной осанки. Уметь сохранять правильную осанку. Характеризовать значение правильного дыхания. Уметь сочетать движения с дыханием. Характеризовать упражнения для глаз. Уметь выполнять упражнения для глаз.
3	Легкая атлетика	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику бега с преодолением препятствий. Уметь выполнять бег с преодолением препятствий. Описывать технику двойного и тройного прыжка с места. Уметь выполнять двойной и тройной прыжок с места. Описывать технику метания мяча. Уметь метать мяч на дальность отскока от стены.
4	Спортивные игры Волейбол	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Влияние занятий спортивными играми на организм занимающихся. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях спортивными играми: волейболом, баскетболом, футболом. Описывать технику отбивания мяча кулаком через сетку. Уметь отбивать мяч кулаком через сетку. Описывать технику приема и передачи мяча с подачи. Уметь выполнять прием и передачу мяча с подачи. Знать технико-тактические действия игрока в защите. Демонстрировать технико-тактические действия игрока в защите. Описывать технику выполнения штрафного броска. Уметь выполнять штрафной бросок.

	Баскетбол	Описывать технику ударов по мячу изученными способами. Использовать удары по мячу изученными способами в игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.
	Футбол	
5	Гимнастика	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Характеризовать строевые упражнения. Уметь выполнять строевые упражнения. Описывать комбинации из элементов акробатики. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики. Описывать технику прохождения полосы препятствий. Уметь преодолевать полосу препятствий.
6	Лыжная подготовка	Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Описывать технику передвижения коньковым ходом. Уметь передвигаться коньковым ходом. Описывать технику поворота переступанием в движении. Уметь выполнять поворот переступанием в движении.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Основы знаний	Знать о значении регулярных занятий физической культурой для укрепления здоровья. Знать правила самоконтроля.
2	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	Описывать положение правильной осанки. Уметь сохранять правильную осанку. Характеризовать значение правильного дыхания. Уметь сочетать движения с дыханием. Характеризовать упражнения для глаз. Уметь выполнять упражнения для глаз.
3	Легкая атлетика	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику преодоления полосы препятствий. Уметь преодолевать полосу препятствий. Описывать технику пятерного прыжка с места. Уметь выполнять пятерной прыжок с места. Описывать технику метания мяча. Уметь метать мяч на дальность с трех-пяти шагов разбега.
4	Спортивные игры	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Самоконтроль во время занятий спортивными играми.
	Волейбол	Описывать технику приема мяча, отраженного сеткой. Уметь выполнять прием мяча, отраженного сеткой.

	Баскетбол	Описывать технику прямого нападающего удара. Уметь выполнять прямой нападающий удар. Описывать технику ловли мяча с полуотскока. Уметь выполнять ловлю мяча с полуотскока. Описывать технику ведения мяча без зрительного контроля. Уметь вести мяч без зрительного контроля. Применять технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности.
	Футбол	Описывать технику удара по мячу серединой лба. Выполнять технику удара по мячу серединой лба. Описывать технику остановки мяча разными способами. Использовать остановки мяча разными способами. Принимать участие в учебно-тренировочной игре футбол.
5	Гимнастика	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Технику выполнения гимнастических упражнений. Характеризовать строевые упражнения. Уметь выполнять строевые упражнения. Описывать комбинации из элементов акробатики. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики. Описывать технику прохождения полосы препятствий. Уметь преодолевать полосу препятствий.
6	Лыжная подготовка	Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Описывать технику передвижения попеременным четырехшажным ходом. Уметь передвигаться попеременным четырехшажным ходом. Описывать технику прохождения нескольких ворот при спуске. Уметь проходить несколько ворот при спуске.

Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с

	числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием	длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение
Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)	1-4 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием. 5. Переохлаждение тела	1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела. 6. Занятия плаванием
Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед. 7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела
Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела. 7. Круговые движения головой, наклоны головы
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения	1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела

Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела. 5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)
Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения. 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)

Материально-техническое оснащение.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество (шт)
1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами	2
2	Мячи набивные	2
3	Мячи волейбольные	3
4	Мячи баскетбольные	3
5	Мячи футбольные	1
6	Мяч малый для метания (теннисный)	1
7	Маты гимнастические	3
8	Скакалка гимнастическая	5
9	Обруч гимнастический	2
10	Секундомер	1
11	Рулетка измерительная (10м)	1
12	Компрессор для накачивания мячей	1
13	Аптечка медицинская	1
14	Свисток судейский	1

Литература

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпман Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Адамюк Е.К. К вопросу о миопии в школах // Вестник офтальм. – 1986. Т. III. – 269 с.
3. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 1993. – № 5. – С. 19 - 24.
4. Аникин В.В., Курочкин А.А., Кушнир С.М. Нейроциркуляторная дистония у подростков. - Тверь: Губернская медицина, 2000. - 184 с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида //Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 4. - С. 29 - 31.
7. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 1967. – 476 с.
8. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И. Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 1995. - 32 с.
9. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.
11. Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 1995. - 266 с.
12. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ. в школе. – 1993. -№ 2. – С. 35-36.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
14. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
15. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
16. Громбах С. М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988, с. 9-32.
17. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
18. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
19. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Елифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
20. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2003. – 32 с.
21. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
22. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2005. – 102 с.
23. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.
24. Матвеев Л.П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С. 19-22.
25. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. – 272 с.