

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Физическая культура 5-9 классы**

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе авторской программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» под редакцией В.И. Ляха.-7-е издание. М.: «Просвещение», 2011.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах, формирование знаний и навыков в области физической культуры, осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развитие оптимального уровня двигательных способностей.

Задачи программы:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Изменения, внесенных в авторскую программу, не имеется.

Учебно-методический комплект:

- 1.Бондаренкова Г.В. «Физкультура 5-9 классы: поурочные планы».-Волгоград:Учитель, 2011
- 2.Виленский М.Я. «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов. – 4-е издание, М.: «Просвещение», 2011
- 3.Лях В.И.«Физическая культура». Учебник для 8-9 классов. – 5-е издание, М.: «Просвещение», 2011
- 4.Лях В.И. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя», 3-е издание, М.: «Просвещение», 2012
- 5.Лях В.И. «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя», 3-е издание, М.: «Просвещение», 2012
- 6.Картотека народных, подвижных и спортивных игр.

Количество часов:

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится по 102 часа в каждом классе (3 часа в неделю- 34 учебные недели).

Согласно приказу департамента образования Белгородской области от 10 апреля 2014 года № 1240 «Об использовании новых форм преподавания» обучение учащихся школы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с 1 апреля 2014 года ведётся на платформе информационно-образовательного портала «Сетевой класс Белогорья».

Формы организации учебного процесса:

Основной формой организации учебного процесса по физической культуре является **урок**. В программе представлены следующие типы уроков:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью
- уроки с образовательно-обучающей направленностью
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

2. Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся **должны знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Учащиеся **должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

	Демонстрировать:		
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10,0	10,4

Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	150	145 14
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	12 мин 50 с 25 мин 30 с	13 мин 20 с 31 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	15,0 10,0	17,0 8,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин; после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3—5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (5-6 шагов) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—12 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки в длину и в ширину; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост из положения стоя.

В спортивных и народных играх: играть в одну из спортивных и народных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС – 102 ЧАСА (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№	Раздел	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
I	<i>Базовая часть</i>		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	21 ч	21 ч
1.3	Спортивные игры	18 ч	18 ч
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	18 ч
1.5	Лыжная подготовка	18 ч	18 ч
II	<i>Вариативная часть</i>		
2.1	Лыжная подготовка	6 ч	6 ч
2.2	Народные игры	9 ч	9 ч
2.3	Общеразвивающие упражнения	12 ч	12 ч
	Итого:	102 ч	102 ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6 КЛАСС – 102 ЧАСА (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№	Раздел	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
I	<i>Базовая часть</i>		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	21 ч	21 ч
1.3	Спортивные игры	18 ч	18 ч
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	18 ч
1.5	Лыжная подготовка	18 ч	18 ч
II	<i>Вариативная часть</i>		
2.1	Лыжная подготовка	6 ч	6 ч
2.2	Народные игры	9 ч	9 ч
2.3	Общеразвивающие упражнения	12 ч	12 ч
	Итого:	102 ч	102 ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7 КЛАСС – 102 ЧАСА (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№	Раздел	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	<i>Базовая часть</i>		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	21 ч	21 ч
1.3	Спортивные игры	18 ч	18 ч
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	18 ч
1.5	Лыжная подготовка	18 ч	18 ч
1.6	Элементы единоборств	6 ч	6 ч
2	<i>Вариативная часть</i>		
2.1	Народные игры	9 ч	9 ч
2.3	Общеразвивающие упражнения	12 ч	12 ч
	Итого:	102 ч	102 ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8 КЛАСС – 102 ЧАСА (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№	Раздел	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	<i>Базовая часть</i>		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	21 ч	21 ч
1.3	Спортивные игры	18 ч	18 ч
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	18 ч
1.5	Лыжная подготовка	18 ч	18 ч
1.6	Элементы единоборств	9 ч	9 ч
2	<i>Вариативная часть</i>		
2.1	Народные игры	6 ч	6 ч
2.3	Общеразвивающие упражнения	12 ч	12 ч
	Итого:	102 ч	102 ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

9 КЛАСС – 102 ЧАСА (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№	Раздел	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	<i>Базовая часть</i>		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	21 ч	21 ч
1.3	Спортивные игры	18 ч	18 ч
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	18 ч
1.5	Лыжная подготовка	18 ч	18 ч
1.6	Элементы единоборств	9 ч	9 ч
2	<i>Вариативная часть</i>		
2.1	Народные игры	6 ч	6 ч
2.3	Общеразвивающие упражнения	12 ч	12 ч
	Итого:	102 ч	102 ч

4. Содержание программы учебного предмета

5 класс (102 ч)

1. Базовая часть

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). *Солнечные ванны.* *Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1. Легкая атлетика (21ч)

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Класс 5
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м.
На овладение техникой	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин

длительного бега	Бег на 1000 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

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

II. Спортивные игры (18ч)

С 5 класса начинается углубленное обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В нашей школе, в 5 классе за базовую взята спортивная игра – футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом.

Материал игр является прекрасным средством повышения двигательной активности и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Класс 5
Футбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по паданию мячом в цель
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра, вратаря
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

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

III. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Обучение гимнастическим упражнениям в 5 классе расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Класс 5
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами

На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторским умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

IV. Лыжная подготовка (18ч)

В программный материал по данному разделу входит изучение лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъема «полуелочкой»; торможения «плугом»; поворота «переступанием». Теоретическая часть данного раздела включает правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Класс 5
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

II. Вариативная часть

I. Лыжная подготовка (6 ч)

Вариативная часть содержания программного материала предусматривает дальнейшее изучение программного материала по лыжной подготовке. В программный материал по данному разделу входит изучение лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъема «полуелочкой»; торможения «плугом»; поворота «переступанием».

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Класс 5
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

II. Народные игры (9 ч)

В нашей школе за основу изучения народных игр взята игра «Русская лапта». Русская лапта - двухсторонняя командная игра, которая проводится как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях, на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями.

Программный материал по народным играм

Основная направленность	Класс 5
Русская лапта На овладение техникой передвижений	Исходные позиции игроков на поле; перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перебежка, осаливание).
На освоение ударов по мячу	Удары битой по мячу, способом сверху;
На освоение подачи мяча	Подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью над кругом подачи на высоту, указанную нападающим. Расположение игроков на площадке в момент подачи
На освоение ловли мяча	Ловля мяча с лета защитником в пределах поля и вне его; ловля мяча в пределах штрафной зоны или в свободной зоне
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам

III. Общеразвивающие упражнения (12ч)

Программный материал по общеразвивающим упражнениям

В программный материал данного раздела входит изучение различных комплексов общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями, комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью, прыжковые упражнения, беговые упражнения.

Основная направленность	Класс 5
Развитие скоростных способностей	Бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег с ускорениями из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте и в движении; преодоление полосы препятствий; прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед;
Развитие силовых способностей	Комплексы общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, набивные мячи); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью; прыжки с дополнительными отягощениями на месте, из разных исходных положений, с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на перекладине; «отжимание» туловища; приседание в различном темпе и в различных исходных положениях
Развитие выносливости	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности
Развитие координации	Жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей; жонглирование ногами футбольного мяча; передвижение по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без; комбинации из бега, отжиманий, прыжковых упражнений
Развитие гибкости	Комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

6 класс (102 ч)

I. Базовая часть

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). *Солнечные ванны.* *Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

II. Легкая атлетика (21ч)

Материал данного раздела содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Класс 6
На овладение техникой спринтерского бега	от 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега

На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

II. Спортивные игры (18ч)

В 6 классе продолжается углубленное обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В нашей школе, в 6 классе за базовую взята спортивная игра – футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в 5 классе умениях обращения с мячом.

Материал игр является прекрасным средством повышения двигательной активности и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Класс 6
Футбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по паданию мячом в цель
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра, вратаря
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

III. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Обучение гимнастическим упражнениям в 6 классе расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Класс 6
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; Махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами

На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

IV. Лыжная подготовка (18 ч)

В программный материал по данному разделу входит изучение лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы; подъема «елочкой»; торможения «упором» и поворота «переступанием». Теоретическая часть данного раздела включает правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Класс 6
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

II. Вариативная часть

I. Лыжная подготовка (6 ч)

Вариативная часть содержания программного материала предусматривает дальнейшее изучение программного материала по лыжной подготовке. В программный материал по данному разделу входит изучение лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы; подъема «елочкой»; торможения «упором» и поворота «переступанием».

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Класс 6
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др.

II. Народные игры (9 ч)

В нашей школе за основу изучения народных игр взята игра «Русская лапта». Русская лапта - двухсторонняя командная игра, которая проводится как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях, на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями.

Программный материал по народным играм

Основная направленность	Класс 6
Русская лапта На овладение техникой передвижений	Исходные позиции игроков на поле; перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перебежка, осаливание).
На освоение ударов по мячу	Удары битой по мячу, способом сверху;
На освоение подачи мяча	Подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью над кругом подачи на высоту, указанную нападающим. Расположение игроков на площадке в момент подачи
На освоение ловли мяча	Ловля мяча с лета защитником в пределах поля и вне его; ловля мяча в пределах штрафной зоны или в свободной зоне
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам

III. Общеразвивающие упражнения (12 ч)

Программный материал по общеразвивающим упражнениям

В программный материал данного раздела входит изучение различных комплексов общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями, комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью, прыжковые упражнения, беговые упражнения.

Основная направленность	Класс 6
Развитие скоростных способностей	Бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег с ускорениями из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте и в движении; преодоление полосы препятствий; прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед;
Развитие силовых способностей	Комплексы общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, набивные мячи); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью; прыжки с дополнительными отягощениями на месте, из разных исходных положений, с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на перекладине; «отжимание» туловища; приседание в различном темпе и в различных исходных положениях
Развитие выносливости	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности
Развитие координации	Жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей; жонглирование ногами футбольного мяча; передвижение по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без; комбинации из бега, отжиманий, прыжковых упражнений
Развитие гибкости	Комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

7 класс (102 ч)

I. Базовая часть

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). *Солнечные ванны.* *Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

I. Легкая атлетика (21 ч)

Материал данного раздела содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Класс 7
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин Девочки до 15 мин Бег на 1500 м.
На овладение	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега

техникой прыжка в длину	
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10—12 м</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

II. Спортивные игры (18 ч)

В 7 классе продолжается углубленное обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В нашей школе, в 7 классе за базовую взята спортивная игра – футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных умениях обращения с мячом.

Материал игр является прекрасным средством повышения двигательной активности и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Класс 7
Футбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам футбола Игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2)
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием мяча, ведение, удар по воротам
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения с изменением позиций игроков
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; передачи, ведение мяча; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

III. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Обучение гимнастическим упражнениям в 7 классе расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в выполнении строевых команд, построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Класс 7
На освоение строевых упражнений	Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>
На освоение опорных прыжков	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)</p>
На освоение акробатических упражнений	<p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

IV. Лыжная подготовка (18 ч)

В программный материал по данному разделу входит изучение лыжных ходов: одновременный одношажный ход; подъема в гору скользящим шагом; поворота на месте махом. Теоретическая часть данного раздела включает правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Класс 7
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

V. Элементы единоборств (6 ч)

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	7 класс
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки

На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

II. Вариативная часть

I. Народные игры (9 ч)

В нашей школе за основу изучения народных игр взята игра «Русская лапта». Русская лапта - двухсторонняя командная игра, которая проводится как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях, на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями.

Программный материал по народным играм

Основная направленность	Класс 7
Русская лапта На овладение техникой передвижений	Исходные позиции игроков на поле; перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перебежка, осаливание).
На освоение ударов по мячу	Удары битой по мячу, способом сверху;
На освоение подачи мяча	Подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью над кругом подачи на высоту, указанную нападающим. Расположение игроков на площадке в момент подачи
На освоение ловли мяча	Ловля мяча с лета защитником в пределах поля и вне его; ловля мяча в пределах штрафной зоны или в свободной зоне
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам

II. Общеразвивающие упражнения (12 ч)

Программный материал по общеразвивающим упражнениям

В программный материал данного раздела входит изучение различных комплексов общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями, комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью, прыжковые упражнения, беговые упражнения.

Основная направленность	Класс 7
Развитие скоростных способностей	Бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег с ускорениями из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте и в движении; преодоление полосы препятствий; прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед;
Развитие силовых способностей	Комплексы общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, набивные мячи); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью; прыжки с дополнительными отягощениями на месте, из разных исходных положений, с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на перекладине; «отжимание» туловища; приседание в различном темпе и в различных исходных положениях
Развитие выносливости	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности
Развитие координации	Жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей; жонглирование ногами футбольного мяча; передвижение по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без; комбинации из бега, отжиманий, прыжковых упражнений
Развитие гибкости	Комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

8 класс (102 ч)

I. Базовая часть

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). *Солнечные ванны.* *Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

II. Легкая атлетика (21ч)

Материал данного раздела содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Класс 8
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м Бег на результат 100 м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега
На овладение техникой	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега

прыжка в высоту	
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м (девушки), до 16 м (юноши)</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; с четырех шагов вперед-вверх</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

II. Спортивные игры (18 ч)

В 8 классе продолжается углубленное обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В нашей школе, в 8 классе за базовую взята спортивная игра – волейбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных ранее умениях обращения с мячом.

Материал игр является прекрасным средством повышения двигательной активности и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Класс 8
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Позиционное нападение с изменением позиций
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

III. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Обучение гимнастическим упражнениям в 8 классе расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Класс 8
На освоение строевых упражнений	Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; Девочки: из упора опускание вперед в вис присев
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги Девочки: прыжок боком с поворотом
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторским умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

IV. Лыжная подготовка (18 ч)

В программный материал по данному разделу входит изучение лыжных ходов: одновременный одношажный ход (стартовый вариант) и коньковый ходы; торможение и поворот «плугом». Теоретическая часть данного раздела включает правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Класс 8
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

V. Элементы единоборств (9 ч)

В содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	8 класс
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах

Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

II. Вариативная часть

I. Народные игры (6 ч)

В нашей школе за основу изучения народных игр взята игра «Русская лапта». Русская лапта - двухсторонняя командная игра, которая проводится как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях, на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями.

Программный материал по народным играм

Основная направленность	Класс 8
Русская лапта На овладение техникой передвижений	Исходные позиции игроков на поле; перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перебежка, осаливание).
На освоение ударов по мячу	Удары битой по мячу, способом сверху;
На освоение подачи мяча	Подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью над кругом подачи на высоту, указанную нападающим. Расположение игроков на площадке в момент подачи
На освоение ловли мяча	Ловля мяча с лета защитником в пределах поля и вне его; ловля мяча в пределах штрафной зоны или в свободной зоне
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам

II. Общеразвивающие упражнения (12 ч)

Программный материал по общеразвивающим упражнениям

В программный материал данного раздела входит изучение различных комплексов общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями, комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью, прыжковые упражнения, беговые упражнения.

Основная направленность	Класс 8
Развитие скоростных способностей	Бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег с ускорениями из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте и в движении; преодоление полосы препятствий; прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед;

Развитие силовых способностей	Комплексы общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, набивные мячи); комплексы атлетической гимнастики с корректирующей направленностью; прыжки с дополнительными отягощениями на месте, из разных исходных положений, с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на перекладине; «отжимание» туловища; приседание в различном темпе и в различных исходных положениях
Развитие выносливости	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности
Развитие координации	Жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей; жонглирование ногами футбольного мяча; передвижение по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без; комбинации из бега, отжиманий, прыжковых упражнений
Развитие гибкости	Комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

9 класс (102 ч)

I. Базовая часть

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). *Солнечные ванны.* *Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

II. Легкая атлетика (21ч)

Материал данного раздела содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Класс 9
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м Бег на результат 100 м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега
На овладение техникой	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега

прыжка в высоту	
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м (девушки), до 16 м (юноши)</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; с четырех шагов вперед-вверх</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

II. Спортивные игры (18ч)

В 9 классе продолжается углубленное обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В нашей школе, в 9 классе за базовую взята спортивная игра – волейбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных ранее умениях обращения с мячом.

Материал игр является прекрасным средством повышения двигательной активности и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Класс 9
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Позиционное нападение с изменением позиций
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

III. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Обучение гимнастическим упражнениям в 9 классе расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Класс 9
На освоение строевых упражнений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъем переворотом в упор махом; Девочки: вис прогнувшись
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги Девочки: прыжок боком
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторским умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

IV. Лыжная подготовка (18ч)

В программный материал по данному разделу входит изучение лыжных ходов: попеременный четырехшажный ход; перехода с попеременных ходов на одновременные; преодоление контруклона. Теоретическая часть данного раздела включает правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.

Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Класс 9
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

V. Элементы единоборств (9ч)

В содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	9 класс
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах

На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

II. Вариативная часть

I. Народные игры (6ч)

В нашей школе за основу изучения народных игр взята игра «Русская лапта». Русская лапта - двухсторонняя командная игра, которая проводится как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях, на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями.

Программный материал по народным играм

Основная направленность	Класс 9
Русская лапта На овладение техникой передвижений	Исходные позиции игроков на поле; перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перебежка, осаливание).
На освоение ударов по мячу	Удары битой по мячу, способом сверху;
На освоение подачи мяча	Подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью над кругом подачи на высоту, указанную нападающим. Расположение игроков на площадке в момент подачи
На освоение ловли мяча	Ловля мяча с лета защитником в пределах поля и вне его; ловля мяча в пределах штрафной зоны или в свободной зоне
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам

II. Общеразвивающие упражнения (12ч)

Программный материал по общеразвивающим упражнениям

В программный материал данного раздела входит изучение различных комплексов общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями, комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью, прыжковые упражнения, беговые упражнения.

Основная направленность	Класс 9
Развитие скоростных способностей	Бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег с ускорениями из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте и в движении; преодоление полосы

	препятствий; прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед;
Развитие силовых способностей	Комплексы общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, набивные мячи); комплексы атлетической гимнастики с корректирующей направленностью; прыжки с дополнительными отягощениями на месте, из разных исходных положений, с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на перекладине; «отжимание» туловища; приседание в различном темпе и в различных исходных положениях
Развитие выносливости	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности
Развитие координации	Жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей; жонглирование ногами футбольного мяча; передвижение по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без; комбинации из бега, отжиманий, прыжковых упражнений
Развитие гибкости	Комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

5. Формы и средства контроля

- тестирование физической подготовленности
- контрольные испытания
- наблюдение;
- беседа;
- фронтальный опрос.

6. Перечень учебно-методических средств обучения

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:

Программа:

1. Лях В.И. «Программы общеобразовательных учреждений Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.», - 7-е издание, М.: «Просвещение», 2011

Учебник:

1. Виленский М.Я. «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов. – 4-е издание, М.: «Просвещение», 2011

2. Лях В.И. «Физическая культура». Учебник для 8-9 классов. – 4-е издание, М.: «Просвещение», 2011

Методическое оснащение:

1.Бондаренкова Г.В. «Физкультура 5-9 классы: поурочные планы».-Волгоград:Учитель, 2011

2.Лях В.И. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя», 3-е издание, М.: «Просвещение», 2012

2.Лях В.И. «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя», 3-е издание, М.: «Просвещение», 2012

3.Картотека народных, подвижных и спортивных игр.

Спортивное оснащение

- Гранаты для метания (500г, 700г)
- Козел гимнастический
- Маты гимнастические
- Мостик Гимнастический
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи для метания
- Мяч набивной (1 кг)
- Набор для игры в настольный теннис
- Наборы настольных игр (шашки и шахматы)
- Набор лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления)
- Обручи гимнастические
- Скакалки гимнастические
- Скамейка гимнастическая
- Теннисный стол

