

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37
имени Маршала Советского Союза И.С. Конева»

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей искусство, технологии, физкультуры Протокол № 1 от 30. 08. 2022 г. Руководитель МО Е.Н. Балина	Рассмотрено и принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30. 08. 2022 г.	Утверждено: Приказ №80 от 30. 08. 2022 г.
--	---	---

Рабочая программа по предмету

«Физическая культура»

5-9 класс

(основное общее образование)

Учителя:

Лепаков Андрей Владимирович

Федотовская Алена Владимировна

Егоров Владислав Сергеевич

**АДАптированная основная общеобразовательная программа
основного общего образования обучающихся с задержкой
психического развития**

Особенности детей с ОВЗ

Учащиеся в силу своих индивидуальных психофизических особенностей (ЗПР) не могут освоить программу по музыке в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта, предъявляемого к учащимся общеобразовательных школ, так как затрудняются при анализе, сравнении, обобщении, систематизации, обладают неустойчивым вниманием, обладают бедным словарным запасом. Учащиеся с ЗПР работают на уровне репродуктивного восприятия, основой при обучении является пассивное механическое запоминание изучаемого материала, таким детям с трудом даются отдельные приемы умственной деятельности, овладение интеллектуальными умениями.

Однако школа призвана создать образовательную среду и условия, позволяющие детям с ограниченными возможностями получить качественное образование по музыке, подготовить разносторонне развитую личность, обладающую коммуникативной, языковой и культуроведческой компетенциями, способную использовать полученные знания для успешной социализации, дальнейшего образования и трудовой деятельности.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцированно.

Значительное место в программе отводится повторению. Для повторения в начале и в конце года в каждом классе выделяются специальные часы. Темам, изучаемым в несколько этапов, на следующей ступени предшествует повторение сведений, полученных в предыдущем классе (классах). Каждая тема завершается повторением пройденного.

В большой степени программа ориентирована на реализацию компенсаторной функции искусства: восстановление эмоционально-энергетического тонуса подростков, снятие нервно-психических перегрузок учащихся.

На основании требований федерального государственного образовательного стандарта в содержании Программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы для успешной социализации, дальнейшего образования и трудовой деятельности учащихся с ЗПР. В связи с этим определена

Основные задачи физического воспитания для учащихся с ЗПР:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Принципы, на которых базируется программа

- учет индивидуальных особенностей и возможностей учащихся с ЗПР;
- уважение к результатам деятельности обучающихся в сочетании с разумной требовательностью;
- комплексный подход при разработке занятий с учетом развития предметных, метапредметных и личностных результатов освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура»;
- вариативность содержания и форм проведения занятий;
- научность, связь теории и практики;
- преемственность;
- наглядность;

- систематичность и последовательность;
- прочность полученных знаний;
- активность и сознательность обучения.

Планируемые результаты

I. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

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

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

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

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта

совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

II. Содержание учебного предмета:

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

- Физическая культура в современном обществе.

- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

- Физическое развитие человека.

- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

- Адаптивная физическая культура.

- Спортивная подготовка.

- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

- Режим дня и его основное содержание.

- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

- Восстановительный массаж.

- Проведение банных процедур.

- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол (лапта). Игра по правилам.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

Освоение техники спусков и подъемов с гор.

Преодоление препятствий на лыжах.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- 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;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- 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.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их 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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- 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.

III. Тематическое планирование уроков по предмету:

6 КЛАСС

Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Воспитательный потенциал
Лёгкая атлетика (15 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках л/а.	1	На уроках физической культуры в 5-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
	Спринтерский бег, эстафетный бег.	6	
	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	6	
	Бег на средние дистанции.	4	
Спортивная игра. Баскетбол (18 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках б/б.	1	Овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию. Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а
	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	2	
	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	2	
	Ведение мяча на месте в различных стойках. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	2	
	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	2	
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра (2:2, 3:3) Терминология б/б	2	
	Ведение мяча правой и (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи в тройках от груди, в движении. Позиционное нападение (5:0).	2	
	Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон.	2	
	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом.	1	
	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	
Гимнастика	Инструктаж по ТБ на уроках. Висы. Строевые	2	

(10 часов)	упражнения.		также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.
	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	2	
	Акробатика. Корректирующая гимнастика.	6	
Спортивная игра. Лепта (Футбол) (5 часов)	Инструктаж по ТБ. Правила игры.	1	
	Техника игры: перемещения, перебежки, ловля и передачи из различных положений. Техника осаливания: броски правой, левой руками, броски на точность. Игра.	4	
Лыжная подготовка (18 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках л/п . Подбор инвентаря.	1	
	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	3	
	Подъём ёлочкой спуск в средней стойке.	2	
	Торможение плугом	2	
	Поворот упором	2	
	Совершенствование техники поворота плугом, подъёмов, спусков. Круговая эстафета с этапом до 150м. Принять на оценку дистанцию 1км на время.	2	
	Совершенствование техники лыжных ходов	2	
	Совершенствование техники изученных лыжных ходов, поворотов, торможения, подъёмов и спусков на дистанции 2,3 км.	4	
Спортивная игра. Волейбол (15 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках по в/б. Ф.К. и ее значение в формировании зож	1	
	Стойка и передвижения игрока. Передачи верхний и нижний прием в парах и над собой.	1	
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	2	
	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2	
	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в парах в зоне и через зону.	2	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	
	Передачи в тройках. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар.	2	

	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передачи в тройках. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.	3
Кроссовая подготовка (9 часов) Лёгкая атлетика (12 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках на уроках к/п и л/а.	1
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8
	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
	Прыжок в высоту.	2
	Метание малого мяча. Прыжок в длину.	5
Итого: 102 (часа)		

Тематическое планирование уроков по предмету:

7КЛАСС

Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Воспитательный потенциал
Лёгкая атлетика (15 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках л/а.	1	На уроках физической культуры в 5-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5	
	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	6	
	Бег на средние дистанции.	3	
Спортивная игра. Баскетбол (18 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках б/б.	1	Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с	4	

	изменением позиций. Основы обучения и самообучения д.д., их роль в развитии памяти, внимания и мышления.		Овладение учащимися организаторскими навыками
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	2	проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их
	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	2	физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.
	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	2	Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств
	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 1, 3 x 3).	2	(инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2).	2	Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю
	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (3 x 1, 3 x 2).	2	содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.
Гимнастика (10 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	
	Висы. Строевые упражнения.	2	
	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	2	
	Акробатика.	3	
	Корректирующая гимнастика.	2	
Спортивная игра. Лапта (Футбол) (5 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках с/и. История, правила игры, терминология.	1	
	Техника игры: перемещения, перебежки, ловля и передачи из различных положений. Техника осаливания: броски правой, левой руками, броски на точность.	1	

	Техника подачи на разные высоты. Тактика игры: стартовая стойка, удар сверху, перебежки, самоосаливание. Техника игры: ловля, передачи, броски, сочетание способов перемещения.	1
	Техника игры: ловля, передачи, броски, сочетание способов перемещения. Тактика игры.	2
Лыжная подготовка (18 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках л/п.	1
	Одновременный одношажный ход	2
	Закрепление техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники одновременно двухшажного хода. Техника попеременно двухшажного хода.	2
	Подъём в гору скользящим шагом.	1
	Торможение плугом	1
	Совершенствование техники торможения плугом. Закрепление техники подъёма ёлочкой, подъём в гору скользящим шагом. Техника одновременного одношажного хода.	1
	Поворот плугом	2
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.	2
	Совершенствование техники поворота плугом. Круговая эстафета с этапом до 150м. Прохождение дистанции 3км. Совершенствование техники подъёмов, спусков. Техника торможения упором.	2
	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км.	2
	Совершенствование техники изученных лыжных ходов, поворотов, торможения, подъёмов и спусков на дистанции 2,3 км. Подвижные игры без палок.	2
	Спортивная игра. Волейбол (15 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках в/б. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.
Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.		1
Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		1

	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2
	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	2
	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	2
	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	2
	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения	2
Кроссовая подготовка (9 часов) Лёгкая атлетика (12 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках к/п, л/а. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости.	1
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8
	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	4
	Метание малого мяча. Прыжок в длину.	3
Итого: 102 (часа)		

Тематическое планирование уроков по предмету:

8КЛАСС

Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Воспитательный потенциал
Основы знаний о физической культуре	Техники безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе, при занятиях спортивными играми.	В процессе уроков	На уроках физической культуры в 5-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию. Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств
	Команда: «Прямо!», «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Овладение техникой спринтерского бега.	4	
	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Овладение техникой длительного бега:	3	
	Техникой прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.	3	
	Техникой прыжка в высоту: - прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега	2	
Лёгкая атлетика (15 часов) Строевые упражнения.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность: - метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) девочки с расстояния 12 – 14 м, мальчики – до 16 м;	3	
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу; повороты без мяча и с мячом.	2	
	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	2	
	Освоение ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника.	2	
	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге); передача и ловля мяча при встречном движении;	2	
Баскетбол (18 часов)	Освоение техники ведения мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
	Овладение техникой бросков мяча: - броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием.	1	

	Максимальное расстояние до корзины 4,80 в прыжке; штрафной бросок одной рукой.		(инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.
	Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча; вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения; вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением.	1	Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:	1	содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышлении.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	
	Совершенствование тактических приёмов игры: тактика свободного нападения.	1	
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину.	2	
	Нападение быстрым прорывом 3 : 2	1	
	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	1	
Развитие двигательных качеств. Проверка уровня физической подготовленности (тестирование)	Бег 60 и 200 метров. Прыжки в длину с места. Подъём туловища из положения лежа. Прыжки толчком двух ног – 10 прыжков.	на уроках	
Основы знаний о физической культуре	Техники безопасности при занятиях спортивными играми и гимнастикой.	В процессе уроков	
Гимнастика с элементами акробатики 10 часов)	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); Кувырок вперёд и назад (мальчики и девочки);	1	
	Длинный кувырок вперед (мальчики); Стойка на голове и руках с помощью (мальчики); «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	1	
	Акробатические комбинации: а) <i>мальчики:</i> - из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь прыжком упор присев. б) <i>девочки:</i>	3	

	- из положения стоя «мост», поворот в упор стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперёд, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев.	
	Висы и упоры: Упражнения на средней и высокой перекладине (мальчики): Упражнения на параллельных брусьях, подъем махом назад и сед ноги врозь; Комбинация на гимнастическом бревне (девочки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.	1
	Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) – мальчики; боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110 см) - девочки .	2
	Эстафеты, игры и полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
	Развитие физических качеств: силовые способности и силовая выносливость: броски набивного мяча через голову в парах; прыжки через скакалку; челночный бег на отрезке 10м по 3 – 4 раза; подтягивания, и т.д.	1
Основы знаний о физической культуре	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, на уроках по спортивным играм. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Правила и организация избранной игры.	В процессе уроков
Лыжная подготовка (18 часов)	Повторение техники классических видов лыжных ходов.	1
	Преодоление контр-уклонов (техника)	2
	Попеременный двухшажный ход (подъём)	2
	Совершенствование техники лыжных ходов - 1 км;	1
	Совершенствование техники лыжных ходов - 1,5 км;	2
	Совершенствование техники лыжных ходов - 2 км;	2
	Совершенствование техники лыжных ходов - 2,5 км;	2

	Совершенствование техники лыжных ходов - 3 км.	2
	Лыжная гонка 2, 3 км	2
	Эстафеты с элементами лыжных ходов.	2
Волейбол (15 часов)	Овладение техникой передвижений: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение)	1
	Освоение техники приёма и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку;	2
	Прием мяча в парах на расстоянии 6,9 и более метров, без сетки; прием мяча после подачи: на месте; после перемещения; игровые упражнения.	1
	Освоение техники подач мяча: нижняя прямая подача из-за лицевой линии; верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 м	2
	Освоение техники нападающего удара (н/у) по неподвижному мячу: анализ техники, имитация н/у; подготовительные и подводящие упражнения;	2
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	2
	Игры по упрощённым правилам волейбола.	1
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар; комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
	Освоение тактики игры: тактика свободного нападения;	2
	Тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций.	1
Основы знаний о физической культуре	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой, лёгкой атлетикой.	В процес се уроков

Кроссовая подготовка (9 часов) Лёгкая атлетика (12 часов)	Смешанное передвижение до 5,5 км	1
	Кросс до 15 минут (в равномерном и переменном темпе).	1
	Бег с препятствиями на местности.	1
	Бег длительностью до 25 мин в равномерном темпе.	1
	Переменный бег: 2500 м (мальчики); 2000 м (девочки).	1
	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
	Чередование бега в равномерном темпе с ходьбой: 500 м (бег) – 200 – 100 м (ходьба);	1
	Бег на местности в равномерном (до 5 км) и переменном (до 3 км) темпе	2
	Спринтерский бег. Бег с низкого старта. Эстафетный бег	3
	Бег со старта с гандикапом 1 – 2 x 30 – 50 м	1
	Бег на результат 100 метров.	1
	Прыжки в длину с разбега: с 11 – 13 беговых шагов.	2
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»: с 7 – 9 шагов разбега.	2
	Метание мяча (150 г) по движущейся мишени с 14 – 16 м (мальчики) и 12 – 14 м (девочки).	1
	Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега.	1
Повторение и совершенствование техники легкоатлетических упражнений, ранее изученных.	1	
Проверка уровня физической подготовленности (тестирование)	1. Бег 60 и 200 метров. 2. Бег 400 и 800 метров. 3. Прыжки в длину с места. 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Прыжки в высоту с разбега. 6. Удержание тела в вися на согнутых руках. 7. Метание малого мяча на дальность. 8. Метание малого мяча по движущейся цели. 9. Многоскоки – 8 прыжков. 10. Кросс 1500 м (девочки) и 2000 м (мальчики) 11. Челночный бег 3 x 10 метров. 12. Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лёжа (девочки). 13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	На уроках

Спортивная игра. Лапта (Футбол) (5 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках с/и. История, правила игры, терминология.	1
	Техника игры: перемещения, перебежки, ловля и передачи из различных положений. Техника осаливания: броски правой, левой руками, броски на точность.	1
	Техника подач на разные высоты. Тактика игры: стартовая стойка, удар сверху, перебежки, самоосаливание. Техника игры: ловля, передачи, броски, сочетание способов перемещения.	1
	Техника игры: ловля, передачи, броски, сочетание способов перемещения. Тактика игры.	2
Итого: 102 часа.		

Тематическое планирование уроков по предмету:

9КЛАСС

Тема раздела	Тема урока	Количество часов	Воспитательный потенциал
---------------------	-------------------	-------------------------	---------------------------------

Основы знаний о физической культуре	Техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми.	на уроках	На уроках физической культуры в 5-11 классах решаются основные задачи,
Лёгкая атлетика (15 часов)	Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Овладение и совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт и стартовое ускорение 5 – 6 x 30 м; 3 x 70 – 80 м, бег с хода 2 – 4 x 30 – 60 м; бег со старта с гандикапом 2 x 30 – 60 м; скоростной бег до 70 м; бег на результат 100 м	5	стоящие перед школьной системой физического воспитания. Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач:
Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе: юноши до 20 мин, девушки – до 15 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 800 м; переменный бег на отрезках 200 – 400 – 600 – 800 м: 2 – 3 x (200 + 100 м); 1 – 2 x (400 + 100 м) и т.д	2	выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на	
бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки)	1	здоровый образ жизни.	
Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега: с 11 – 13 шагов разбега.	2	Овладение учащимися организаторскими навыками	
Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту: с 7 – 9 шагов разбега	2	проведения занятий в качестве командира отделения, капитана	
Овладение и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность: весом 150 г, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) девушки с расстояния 12 – 14 м, юноши – до 18 м; бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места.	3	команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к	
Баскетбол (18 часов)	<u>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:</u> перемещения в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; без мяча; с мячом.	2	самосовершенствованию. Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания
<u>Освоение и совершенствование техники ловли и передач мяча:</u> ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча в парах с продвижением вперед; в тройках с продвижением вперед;	2	волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность,	

	<u>Освоение и совершенствование техники ведения мяча:</u> ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой; ведение мяча с изменением направления после ловли в движении; ведение мяча с обводкой стоек.	2	чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.
	<u>Овладение совершенствование техники бросков мяча:</u> бросок в прыжке одной рукой от плеча (юноши); бросок в прыжке двумя руками сверху (юноши); бросок двумя руками от груди с места (девушки); бросок двумя руками от плеча с места (девушки);	2	
	<u>Бросок одной рукой от головы:</u> после получения мяча в движении; после ведения; из-под щита после передач в парах при параллельном движении.	2	
	<u>Освоение индивидуальной техники защиты:</u> вырывание и выбивание мяча на месте; выбивание мяча при ведении;	2	
	<u>Закрепление техники перемещений, владения мячом</u> и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом; ловля, передача, ведение, бросок (ведение с обводкой препятствий – передача – обратная ловля мяча в движении – бросок одной рукой от головы).	2	
	<u>Освоение такти игры:</u> действие 2 нападающих против одного защитника; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3 : 2); взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);	2	
	<u>Совершенствование техники игры:</u> игровые задания 2 : 1, 3 : 1, 3 : 2, 3 : 3.	2	
Проверка уровня физической подготовленности (тестирование)	1. Бег 60, 200, 400 и 800 метров. 2. Прыжки в длину с места 3. Челночный бег 3 x 10 м и 4 x 21 м; 4. Удерживание тела в висе на согнутых руках; 5. Проверка домашних заданий и изученных упражнений по пройденному разделу программы.	в 1 четверти	
Основы знаний	Техники безопасности при занятиях	на	

	ловля, передачи, броски, сочетание способов перемещения.	
	Техника игры: ловля, передачи, броски, сочетание способов перемещения. Тактика игры.	2
Лыжная подготовка (18 часов)	Попеременный двух- и четырехшажный ход.	2
	Одновременные ходы.	2
	Переход с одного хода на другой.	4
	Спуски с поворотами со склона	1
	Спуски с торможением.	1
	Коньковый ход.	2
	Прохождение до 4 км с переменной скоростью: 1 км; 2 км; 3 км; 4 км;	4
	Лыжные гонки на 3 км	2
Волейбол (15 часов)	<u>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:</u> перемещение в стойке приставными шагами лицом, боком, спиной вперед по контурам площадки; перемещения шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки – скачком, двойным шагом; эстафеты с внезапными остановками (комбинации из освоенных стоек и перемещений).	1
	<u>Освоение техники приёма и передач мяча:</u> верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения; передача мяча у сетки (без перемещения и с перемещением в противоположную колонну); передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру; передача двумя руками сверху во встречных колоннах через сетку (без перемещения и с перемещением в противоположную колонну); передача мяча (верхняя) двумя руками в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега);	2
	<u>Освоение и совершенствование техники нижней прямой подачи:</u> нижняя подача и прием мяча от подачи; прием мяча, отскочившего от сетки; пять подач подряд из-за лицевой линии и пределы площадки; подачи в правую, левую половины, в	2

дальнюю и ближнюю части площадки; подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.	
<u>Освоение техники нападающего удара (н/у) по неподвижному мячу:</u> прямой нападающий удар при встречных передачах; н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3 игрок из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет н/у по мячу, подброшенному другим игроком вертикально вверх примерно на высоту 1 м над сеткой;	3
<u>Овладение техникой защитных действий:</u> в парах, один ученик ударом направляет мяч партнеру, который принимает и передает мяч; двое игроков поочередно ударами направляют мяч третьему; трое учащихся располагаются в зонах 5,6 и 1 и принимают н/у через сетку из зон 4 и 2; то же, но н/у выполняют против одиночного блока. Защитники играют за блоком, расположившись в зонах 1 и 5.	3
<u>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</u> игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) на укороченных площадках; игра по упрощённым правилам волейбола.	2
<u>Закрепление техники перемещений и владения мячом:</u> комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом; прием, передача, удар.	1
<u>Освоение тактики игры:</u> игра в нападении через зону 3; игра в защите.	1
<u>Развитие двигательных качеств.</u> <i>Координационные способности:</i> - броски набивного мяча через голову в парах, с поворотом туловища влево или вправо, над головой – под ногами и т.д. - бег из различных исходных положений; - упражнения с мячами, выполняемые в сочетании с бегом; <i>Скоростные и скоростно-силовые</i>	на уроках в течени и четвер ти

способности:

- из упора присев быстро встать или перейти в упор лежа;
- подскоки в упоре лежа на полу одновременным толчком рук и ног;
- три прыжка на двух ногах, руки на пояс на дальность;
- прыжки «змейкой» через бревно или гимнастическую скамейку;
- прыжки со скакалкой;
- бег на месте с максимальной частотой шагов 5 – 7 с, затем рывок вперед 10–15 мин;
- передача мяча в стену на скорость с 3 м за 10 с;
- прыжки вверх из упора присев – 4 – 5 серий по 5 – 8 прыжков;
- прыжки с доставанием рукой подвешенного предмета;
- прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку (на месте и в движении с набивным мячом в руках);
- быстрые перемещения с последующей имитацией передачи мяча или нападающего удара;
- бег с ускорением 15 – 20 м (3 – 5 серий);

Гибкость:

- наклоны в положении сидя (с помощью партнера);

Ловкость:

- жонглирование мячами;
- преодоление полосы препятствий в зале;

Силовые способности и силовая

выносливость:

- толчки и броски набивного мяча до 5 кг;
- приседание и ходьба с партнером на плечах;
- ходьба с выпадами и поворотами туловища.
- подтягивания на высокой и низкой перекладине;
- приседание с партнером на плечах у гимнастической стенки (юноши);
- на гимнастической скамейке наклоны назад из положения сидя (руки на пояс или за голову) – ноги фиксированы;
- упражнения с отягощениями (гантели, гири до 16 кг и др.);

**Проверка
уровня
физической
подготовленнос
ти
(тестирование)**

1. Прыжки со скакалкой за 25 с: 56 раз (юноши), 62 раза (девушки)
2. Прыжки в длину с места: 210 см (юноши), 185 см (девушки)
3. Подтягивание из вися – 10 раз (юноши)
4. Подъем туловища из положения лежа – 24

в
конце
3
четвер
ти

	раза (девушки)	
Основы знаний о физической культуре	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой, лёгкой атлетикой.	на уроках
Кроссовая подготовка (9 часов) Легкая атлетика (15 часов)	Смешенное передвижение: юноши до 5 км, девушки до 4 км с постепенным увеличением пробегаемых участков.	2
	Медленный бег: юноши до 3 км, девушки до 2 км	1
	Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе: юноши до 20 мин, девушки – до 15 мин.	1
	Бег в умеренной интенсивности: 2 км (юноши), 1,5 км (девушки)	1
	Переменный бег: юноши 2500 м, девушки 1500 м.	1
	Развитие общей и специальной выносливости и активный отдых: повторный бег с повышенной скоростью на отрезках 100 – 600 м; переменный бег в $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ интенсивности 100 – 150 м;	1
	Бег на результат: 2 км (юноши), 1,5 км (девушки)	1
	Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе: юноши до 25 мин, девушки – до 20 мин.	1
	<u>Совершенствование техники спринтерского бега:</u> бег с низкого старта 5 – 6 x 40 м; бег с ускорением с хода 2 – 4 x 70 – 80 м; бег по повороту (виражу) 3 – 4 x 20 м; бег со старта в гору 4 – 6 x 20 – 30 м;	4
	Эстафетный бег.	1
	Бег на результат 100 м	1
	Бег: юноши 2x 800 м, девушки 2 x 600 м;	1
	<u>Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега:</u> - отталкивание с 3 – 5 шагов разбега (энергично вынести обе ноги вперед и сесть в песок); - прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега; прыжки в длину с полного разбега.	3
	<u>Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:</u> - перепрыгивание с прямого разбега, сделав	2

	<p>сильный мах и толчок, через планку, установленную на высоте 30 – 40 см;</p> <p>- прыжки с короткого разбега через планку на взлет;</p> <p>- прыжки через планку способом «перешагивание» с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте.</p>	
	<p><u>Овладение и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность:</u></p> <p>- метание мяча весом 150 г с места на дальность;</p> <p>- с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние;</p> <p>- в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: девушки – до 12 – 14 м, юноши – до 18 м;</p> <p>- бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх;</p> <p>- специальные и подводящие упражнения;</p> <p>а) броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы (ученик делает махом левой ноги вперед-вверх и толчком правой небольшой скачок вперед, затем сразу же широкий шаг левой и вслед за этим бросок мяча;</p> <p>б) повторение упражнений, пройденных в I четверти.</p>	3
<p>Проверка уровня физической подготовленности (тестирование)</p>	<p>1. Многоскоки – 8 прыжков.</p> <p>2. Прыжки толчком двух ног – 10 прыжков.</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Челночный бег 3 х 10 м и 4 х 21 м;</p> <p>Подъем туловища из положения лежа руки за головой (за 30 с)</p> <p>5. Проверка домашних заданий и изученных упражнений по пройденному разделу программы.</p> <p>6. Бег 60, 200, 400 и 800 метров.</p> <p>7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>8. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).</p>	<p>в конце 4 четвер ти</p>
<p>Итого: 102 часа</p>		

