

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области
« Кировская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Приложение к АООП ООО

Рабочая программа
Физическая культура.
5 – 10 класс

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. № 1089 (с изменениями на 7 июня 2017 г., №506)
3. АООП СОО «Кировская школа-интернат»
4. Базисного учебного плана специальных коррекционных образовательных учреждений 1 вида. Вариант II / Приложение к приказу министерства образования РФ от 10. 04. 2004 г №29 /2065 - п/.
5. Программы общеобразовательных учреждений, комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. 5 издание. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2008.
6. Учебника: В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура 5 – 9 классы», Просвещение, 2010.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Структура и содержание учебного предмета
3. Календарно-тематическое планирование
4. Информационное обеспечение обучения
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

I Пояснительная записка.

Курсовая программа по физическому воспитанию составлена на основании нормативно- правовых документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. № 1089 (с изменениями на 7 июня 2017 г., №506)
3. АООП СОО «Кировская школа-интернат»
4. Базисного учебного плана специальных коррекционных образовательных учреждений 1 вида. Вариант II / Приложение к приказу министерства образования РФ от 10. 04. 2004 г №29 /2065 - п/.
5. Программы общеобразовательных учреждений, комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. 5 издание. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2008.
6. Учебника: В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура 5 – 9 классы», Просвещение, 2010.

5 класс - 34 недели - по 3 урока в неделю - всего 102 часа
6 класс - 34 недели - по 3 урока в неделю - всего 102 часа
7 класс - 34 недели - по 3 урока в неделю - всего 102 часа
8 класс - 34 недели - по 3 урока в неделю - всего 102 часа
9 класс - 34 недели - по 3 урока в неделю - всего 102 часа
10 класс - 33 недели - по 3 урока в неделю - всего 99 часов

Итого за курс 5-10 класса - 609 часов

II. Структура и содержание учебного предмета.

5 класс

Программный материал по спортивным играм:

Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники передачи мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.

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 не ведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания 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 перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

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. Метание в цель различными мячами.

На развитие выносливости.

Эстафеты круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки.

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.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

На знание о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. 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.

Самостоятельные занятия.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетания приемов) подвижные игры. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

На освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. 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: 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 (козел в ширину, высота 80 – 100 см).

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. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, 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 суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, техника безопасности, основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.

Правила самоконтроля.

Программный материал по легкой атлетике.

На овладение техники спринтерского бега.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.

На овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность; в горизонтальную цель и вертикальную цель 1х1 м с расстояния 6 – 8м. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей.

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

На развитие координационных способностей.

Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.

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; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

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

Программный материал по лыжной подготовке:

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки по лыжной подготовке заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

6 класс

Программный материал по спортивным играм:

Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники передачи мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.

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 не ведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания 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 перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

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. Метание в цель различными мячами.

На развитие выносливости.
Эстафеты круговая тренировка, подвижные игры с мячом.
На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

На освоение техники нижней прямой подачи.
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки.

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.
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

На знание о физической культуре.
Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. 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.

Самостоятельные занятия.
Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетания приемов) подвижные игры. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

На освоение строевых упражнений.
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.
Сочетание различных положений рук, ног, туловища. 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: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.
Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

На освоение опорных прыжков.
Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см).

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. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, преграде, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.
Лазание по канату, 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 суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, техника безопасности, основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.

Правила самоконтроля.

Программный материал по легкой атлетике.

На овладение техники спринтерского бега.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.

На овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность; в горизонтальную цель и вертикальную цель 1х1 м с расстояния 6 – 8м. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из за головы, от груди.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей.

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

На развитие координационных способностей.

Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.

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; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

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

Программный материал по лыжной подготовке:

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки по лыжной подготовке заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

7 класс

Программный материал по спортивным играм:

Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники передачи мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение игрой и комплексное развитие психофизических способностей.

Игра по правилам мини – баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.

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. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча.

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 перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психофизических способностей.

Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психофизических способностей.

Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

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. Метание в цель различными мячами.

На развитие выносливости.

Эстафеты круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

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.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

На знание о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. 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.

Самостоятельные занятия.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетания приемов) подвижные игры. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

На освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на местности.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. 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 толчком двумя. Передвижение в вися; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

На освоение опорных прыжков.

Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 – 115см)

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 – 110см)

На освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

На развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, прекадине, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, 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 суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.
Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, техника безопасности, основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.
Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля.

Программный материал по легкой атлетике.

На овладение техники спринтерского бега.
Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега.
Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1500м.

На овладение техникой прыжка в длину.
Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.
Метание теннисного мяча с места на дальность; в горизонтальную цель и вертикальную цель 1х1 м с расстояния 10 - 12 м. 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.

На развитие выносливости.
Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей.
Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей.
Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.

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; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

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

Программный материал по лыжной подготовке:

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки по лыжной подготовке заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.
Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Программный материал по спортивным играм:

Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники передачи мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

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 внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

На освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча.

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 перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

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. Метание в цель различными мячами.

На развитие выносливости.

Эстафеты круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча через сетку. 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.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

На знание о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. 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.

Самостоятельные занятия.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетания приемов) подвижные игры. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

На освоение строевых упражнений.

Повороты в движении направо, налево.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивными и большими мячами, тренажерами.

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; подъем махом назад и сед ноги врозь.

Девочки: Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди;

На освоение опорных прыжков.

Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 град. (конь в ширину, высота 110)

На освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

На развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, 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 суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, Возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля.

Программный материал по легкой атлетике.

На овладение техники спринтерского бега.

Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 100 м.

На овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 2000м (мальчики) и на 1500м (девочки).

На овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность; в горизонтальную цель и вертикальную цель 1х1 м с расстояния 10 - 12 м. 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. Метание тяжелого мяча на дальность.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей.

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

На развитие координационных способностей.

Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.

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; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

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

Программный материал по лыжной подготовке:

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Биатлон».

В случае неблагоприятных погодных условий уроки по лыжной подготовке заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

9 класс

Программный материал

спортивные игры:

Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники передачи мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоении тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, стоек и поворотов.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам.

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. Метание в цель различными мячами.

На развитие выносливости.

Эстафеты круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

На освоение техники нижней прямой подачи.

Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

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.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Игра в нападении в зоне 3. игра в защите.

На знание о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. 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.

Самостоятельные занятия.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетания приемов) подвижные игры. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

На освоение строевых упражнений.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в 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. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивными и большими мячами, тренажерами.

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

На освоение опорных прыжков.

Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см)

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110)

На освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок.

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. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, 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 суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, Возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля.

Программный материал по легкой атлетике.

На овладение техники спринтерского бега.

Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 100 м.

На овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 2000м (мальчики) и на 1500м (девочки).

На овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.

Метание теннисного мяча и тяжелого мяча с разбега на дальность; в горизонтальную цель и вертикальную цель 1х1 м с расстояния до 18 м. бросок набивного мяча юноши (3 кг), девушки (2 кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.

На развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Кросс до 3 км.

На развитие скоростных способностей.

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

На развитие координационных способностей.

Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.

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; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

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

Программный материал по лыжной подготовке:

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных на одновременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км.

В случае неблагоприятных погодных условий уроки по лыжной подготовке заменяются уроками по развитию двигательных качеств.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

10 класс

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование ловли и передачи мяча.

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

На совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

На совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Варианты ударом по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Варианты остановок мяча ногой, грудью.

На совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

На совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

На развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 с., подвижные игры

и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

На совершенствование строевых упражнений.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге. Махом соскок.

На освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (10 кл) и 120 – 125 см (11 кл).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

На освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину. Высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

На развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение. Воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

На овладение организаторскими умениями.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по легкой атлетике:

На совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м.

Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Мальчики: бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000м.

Девочки: бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:

Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Мальчики: метание тяжелого мяча на дальность с разбега; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния до 20м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений, с места и с нескольких шагов.

Девочки: метание теннисного и тяжелого мяча на дальность с разбега; метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12 – 14 м. Бросок набивного (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места и нескольких шагов.

На развитие выносливости.

Мальчики: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег группой, эстафеты.

Девочки: длительный бег до 20 мин.

На развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На знания о физической культуре.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозированные нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Программный материал по лыжной подготовке:

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

В случае неблагоприятных погодных условий уроки лыжной подготовки заменяются уроками развития двигательных качеств

На знания о физической культуре: Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь.

III. Календарно-тематическое планирование

№	Содержание	Количество часов (уроков) класс						
		5	6	7	8	9	10	Итого
1.	Базовая часть	102	102	102	102	102	99	609
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока						
1.2	Подвижные игры	33	33	33	33	33	33	198
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21	21	126
1.4	Легкоатлетические упражнения	30	30	30	30	30	27	177
1.6	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	18	108

IV. Информационное и материально-технического обеспечения обеспечения обучения.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Учебников: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 5 – 9 классы», Ф М.Просвещение, 2010	
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	

2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru http://fom.ru + http://spo.1september.ru/urok/	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2.	Козел гимнастический	П
4.3.	Канат для лазанья	П
4.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5.	Стенка гимнастическая	П
4.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные,	К

	футбольные	
4.9.	Палка гимнастическая	К
4.10.	Скакалка детская	К
4.11.	Мат гимнастический	П
4.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13.	Кегли	К
4.14.	Обруч пластиковый детский	Д
4.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
4.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
4.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
4.18.	Лента финишная	
4.19.	Рулетка измерительная	К
4.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
4.24.	Сетка волейбольная	Д
4.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

V.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз -- 215 см	-- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 --	-- 10 мин 00 с
Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной технической подготовке. Приложение №1			

Двигательные навыки, умения и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5×2,5 м с 10 – 12 м (девушки) и 15 – 25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную даль 1×1 м с 10 м (девушки) и с 15 – 25 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне и разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов. Включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазить по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Приложение №1

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной технической подготовке

Упражнение	оценка	возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1.Бег 30м (сек.) девочки	5	7.8	7.6	6.6	6.4							
	4	7.9	7.7	7.0	6.8							
	3	8.0	7.8	7.6	7.4							
Бег 30м (сек.) мальчики	5	7.7	7.5	6.5	6.2							
	4	7.8	7.6	6.9	6.6							
	3	7.9	7.7	7.5	7.2							
2.Бег 60м (сек.) девочки	5					11.3	10.9	10.7	10.3	9.9	9.5	9.3
	4					11.6	11.3	11.1	10.7	10.3	10.2	10.0
	3					12.2	11.9	11.6	11.4	10.9	10.8	10.5
Бег 60м (сек.) мальчики	5					10.8	10.5	10.3	9.8	9.4	8.9	8.5
	4					11.4	11.1	10.9	10.5	10.2	9.3	9.0
	3					12.0	11.7	11.4	11.1	10.8	9.9	9.2
3.Бег (м) без учета времени (девочки,мальчики)	зачет	непрерывный бег 3 мин.										
		непрерывный бег 5 мин.										
4.Подтягивание (количество раз) мальчики, юноши	5	из виса лежа										
	4				3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	4	5	2	3	4	5	6	7	8	9
Отжимание (кол-во раз) девочки,девушки	5	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5.Прыжок в длину с места (см) девочки	5	105	110	135	155	155	160	164	168	178	190	192
	4	100	105	120	125	139	147	149	162	170	180	182
	3	95	100	105	112	126	134	136	150	160	167	170
Прыжок в длину с места (см) мальчики	5	110	125	140	146	160	168	170	185	198	205	208
	4	105	110	124	131	145	153	155	170	183	190	193
	3	100	105	109	116	130	138	140	155	168	175	180
6.Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы (сидя) мальчики, девочки	зачет	300	330	360	390	420	450	500	550	600	650	690
		250	270	300	320	350	380	410	450	480	520	550

[illegible]