

Рабочая программа по предмету «Физическая культура. 5-9 классы»

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577.
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ №27.
- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017)
- Учебного плана МОУ СШ № 27

Описание места предмета в учебном плане: Программой отводится на изучение физической культуры 510 часов, которые распределены по классам следующим образом:

- 5 класс - 68 часов, 2 часа в неделю;
- 6 класс - 68 часов, 2 часа в неделю;
- 7 класс - 68 часов, 2 часа в неделю;
- 8 класс – 68 часов, 2 часа в неделю;
- 9 класс – 68 часов, 2 часа в неделю.

Состав УМК:

1. Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2016.
2. Физическая культура, 8-9 классы, под ред. В.И.Лях–М. «Просвещение», 2010.

Дополнительная литература

1. ЦОР. Электронный учебник. Физическая культура. 5-6-7 классы. Учебник для общеобразоват. учреждений/ Ав. М. Я. Виленский, И. С. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. - М. : Просвещение, 2018.
2. Наглядные пособия: таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
3. Мультимедийные ресурсы: презентации по основным разделам и темам; аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и праздников.
4. Учебно-практическое оборудование. Гимнастика: стенка гимнастическая, козел гимнастический,, канат для лазания, перекладина универсальная, канат для перетягивания, скамейка гимнастическая жесткая, гантели 1-2 кг, маты поролоновые, мячи набивные 1-2 кг, скакалки взрослые, палки гимнастические пластмассовые. Легкая атлетика: секундомер, рулетка, эстафетные палочки, теннисные мячи, барьеры легкоатлетические, маты поролоновые, ядро легкоатлетическое. Спортивные игры: свисток игровой, обручи пластмассовые, флажки разметочные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, фермы настенные баскетбольные.
5. Аптечка для оказания первой помощи.

Общая характеристика курса «Физическая культура» в 5 - 9 классах

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих *задач*:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы начального образования:

Личностные:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

5 класс

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

6 класс

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;
- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

7 класс

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- владение основами контроля и самоконтроля;

8 класс

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

9 класс

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Познавательные УУД:

5 класс

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

6 класс

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

7 класс

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

8 класс

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений.

9 класс

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

Коммуникативные УУД:

5 класс

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

6 класс

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

7 класс

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

8 класс

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

9 класс

- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

Оценка достижений учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся с использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Содержание учебного предмета 5 класс

Легкая атлетика 18ч

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину способом «согнув ноги» и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Кроссовая подготовка 8ч Президентские тесты 6ч

Освоение навыков бега. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег 10-12 ми
Сдача нормативов. Вис на перекладине. Наклон туловища вперед. Отжимание в упоре лежа. Поднимание туловища за 30с. Прыжок с места. Метание набивного мяча. Прыжки ч/з скакалку. Бег 1000 м.

Гимнастика 13ч

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; перестроение в движении дроблением и слиянием.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висте.

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Выполнение упражнений с эспандером на руки, плечевой пояс и грудь. Правила выполнения упражнений. Комплексы упражнений с гантелями.

Прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры 23ч

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Лепта: Действия игроков бьющей команды. Действия игроков поля с мячом и без мяча. Удар битой. Ловля и передача мяча. Действия команды при осаливании.

Технико-тактические действия бьющего игрока.

Содержание учебного предмета

6 класс

Легкая атлетика 23ч

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину способом «согнув ноги» и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Кроссовая подготовка 9ч

Освоение навыков бега. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег 12-15 мин.

Президентские тесты 6ч

Сдача нормативов: Вис на перекладине. Наклон туловища вперед. Отжимание в упоре лежа. Поднимание туловища за 30с. Прыжок с места. Метание набивного мяча. Прыжки ч/з скакалку. Бег 1000 м.

Гимнастика 9 ч

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; перестроение в движении дроблением и слиянием.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе.

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Выполнение упражнений с эспандером на руки, плечевой пояс и грудь. Правила выполнения упражнений. Комплексы упражнений с гантелями.

Прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками).

Упражнения общей физической подготовки.

Содержание учебного предмета

7 класс

Легкая атлетика 21ч

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, эстафеты.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину способом «согнув ноги» и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность с разбега и на заданное расстояние.

Кроссовая подготовка 7ч

Освоение навыков бега. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег 15-20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий

Президентские тесты 3ч

Сдача нормативов: Вис на перекладине. Наклон туловища вперед. Отжимание в упоре лежа. Поднимание туловища за 30с. Прыжок с места. Метание набивного мяча.

Гимнастика 14ч

Прыжки ч/з скакалку. Бег 1000 м.

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; перестроение в движении дроблением и слиянием.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе.

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (девочки), прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).

Выполнение упражнений с эспандером на руки, плечевой пояс и грудь. Правила выполнения упражнений. Комплексы упражнений с гантелями.

Прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры 23ч

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Техничко-тактические действия в нападении и защите.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Техничко-тактические действия в нападении и защите.

Лантa: Действия игроков бьющей команды. Действия игроков поля с мячом и без мяча. Удар битой. Ловля и передача мяча. Действия команды при осаливании.

Техничко-тактические действия бьющего игрока.

Спортивные и подвижные игры 21ч

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Техничко-тактические действия в нападении и защите.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Техничко-тактические действия в нападении и защите.

Лепта: Действия игроков бьющей команды. Действия игроков поля с мячом и без мяча. Удар битой. Ловля и передача мяча. Действия команды при осаливании. Техничко-тактические действия бьющего игрока.

Содержание учебного предмета 8 класс

Легкая атлетика 19ч

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, эстафеты.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину способом «согнув ноги» и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность с разбега и на заданное расстояние.

Кроссовая подготовка 8ч

Освоение навыков бега. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег 15-20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

Президентские тесты 8ч

Сдача нормативов: Вис на перекладине. Наклон туловища вперед. Отжимание в упоре

Гимнастика 10ч

лежа. Поднимание туловища за 30с. Прыжок с места. Метание набивного мяча. Прыжки ч/з скакалку. Бег 1000 м.

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; перестроение в движении дроблением и слиянием.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе.

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (девочки), прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).

Выполнение упражнений с эспандером на руки, плечевой пояс и грудь. Правила выполнения упражнений. Комплексы упражнений с гантелями.

Прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры 23ч

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Техничко-тактические действия в нападении и защите.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; игра в волейбол. Техничко-тактические действия в нападении и защите.

Лангма: Действия игроков бьющей команды. Действия игроков поля с мячом и без мяча. Удар битой. Ловля и передача мяча. Действия команды при осаливании. Техничко-тактические действия бьющего игрока.

Содержание учебного предмета

9 класс

Легкая атлетика 17ч

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, эстафеты.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину способом «согнув ноги» и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность с разбега и на заданное расстояние.

Кроссовая подготовка 9ч

Освоение навыков бега. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег 15-20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

Президентские тесты 6ч

Сдача нормативов: Вис на перекладине. Наклон туловища вперед. Отжимание в упоре лежа. Поднимание туловища за 30с. Прыжок с места. Метание набивного мяча. Прыжки ч/з скакалку. Бег 1000 м.

Гимнастика 12ч

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; перестроение в движении дроблением и слиянием.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе.

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (девочки), прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).

Выполнение упражнений с эспандером на руки, плечевой пояс и грудь. Правила выполнения упражнений. Комплексы упражнений с гантелями.

Прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры 24ч

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Техничко-тактические действия в нападении и защите.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; игра в волейбол. Техничко-тактические действия в нападении и защите.

Лепта: Действия игроков бьющей команды. Действия игроков поля с мячом и без мяча. Удар битой. Ловля и передача мяча. Действия команды при осаливании. Техничко-тактические действия бьющего игрока.