

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2017г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей целью:

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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются : демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 510ч): в 5 классе —102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч
2.2	Легкая атлетика	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.3	Спортивные игры:	45ч	45ч	45ч	45ч	45ч
2.3.1	Баскетбол	27ч	27ч	27ч	27ч	27ч
2.3.2	Волейбол	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч
2.4	Кроссовая подготовка	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч
Всего:		102ч	102ч	102ч	102ч	102ч
Итого:		510 ч				

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки

вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-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 её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

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

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

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

Ученик научится:

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Овладеть техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.

Бег на 1500 м.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

Овладеть техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладеть техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Правила самоконтроля и гигиены

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений;

помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений

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

из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками

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 лёжа.

Освоение опорных прыжков

Вскоч в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Освоение акробатических упражнений

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Акробатические упражнения.

Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;

страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;

упражнения для разогревания;

основы выполнения гимнастических упражнений

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

Правила самоконтроля.

Способы регулирования физической нагрузки

Помощь и страховка; демонстрация упражнений;
выполнения обязанностей командира отделения;
установка и уборка снарядов;
составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Правила соревнований

История баскетбола.

Основные правила игры в баскетбол.

Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)

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)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника

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 неведущей рукой

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Вырывание и выбивание мяча

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

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Тактика свободного нападения.

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

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по упрощённым правилам ми-ни-баскетбола.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости,

челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;

метания в цель различными мячами,

жонглирование.

упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;

всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом,

двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.

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

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку

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

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Терминология избранной спортивной игры;

техника ловли, передачи, ведения мяча или броска;

тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Правила самоконтроля

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры,

помощь в судействе, комплектование команды,

подготовка места проведения игры

По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.

В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебник

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомоторной ловкости

Ученик получит возможность научиться:

Изучить историю лёгкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности

Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности

Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.

Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности

Применять разученные упражнения для развития выносливости

Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей

Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности.

Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.

Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований. Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики.

Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений

Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами.

Составлять комбинации из числа разученных упражнений

Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Выполнять специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.

Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости.

Оценивать свою силу по приведённым показателям

Выполнять разученные комплексы упражнений для развития силы.

Оценивать свою силу по приведённым показателям.

Выполнять разученные комплексы упражнений для развития быстроты.

Оценивать свою быстроту по приведённым показателям.

Выполнять разученные комплексы упражнений для развития выносливости.

Оценивать свою выносливость по приведённым показателям.

Выполнять разученные комплексы упражнений для развития ловкости.

Оценивать свою ловкость по приведённым показателям.

6 класс

Ученик научится:

Овладеть техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Овладеть техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м.

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м.

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;

правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;

разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;

представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Правила самоконтроля и гигиены

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками

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 лёжа.

Освоение опорных прыжков

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).

Освоение акробатических упражнений

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Акробатические упражнения.

Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;

страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;

упражнения для разогревания;

основы выполнения гимнастических упражнений

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов,

акробатические, с использованием гимнастических снарядов.

Правила самоконтроля.

Способы регулирования физической нагрузки

Помощь и страховка; демонстрация упражнений;

выполнения обязанностей командира отделения;

установка и уборка снарядов;

составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Правила соревнований

История баскетбола.

Основные правила игры в баскетбол.

Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)

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)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника

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 неведущей рукой
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Вырывание и выбивание мяча

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

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Тактика свободного нападения.

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

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по упрощённым правилам ми-ни-баскетбола.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости,

челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;

метания в цель различными мячами,

жонглирование.

упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;

всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом,

двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Бег с ускорением, изменением на-правления, темпа, ритма, из различных исходных положений.

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

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска;

тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).

Подвижные игры и игровые задания .приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Правила самоконтроля

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры,

помощь в судействе, комплектование команды,

подготовка места проведения игры

По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.

В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомоторной ловкости

Ученик получит возможность научиться:

Изучить историю лёгкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности

Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности

Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.

Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности

Применять разученные упражнения для развития выносливости

Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей

Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности.

Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.

Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований.

Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики.

Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений

Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами.

Составлять комбинации из числа разученных упражнений

Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Выполнять специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости.
Оценивать свою силу по приведённым показателям
Выполнять разученные комплексы упражнений для развития силы.
Оценивать свою силу по приведённым показателям.
Выполнять разученные комплексы упражнений для развития быстроты.
Оценивать свою быстроту по приведённым показателям.
Выполнять разученные комплексы упражнений для развития выносливости.
Оценивать свою выносливость по приведённым показателям.
Выполнять разученные комплексы упражнений для развития ловкости.
Оценивать свою ловкость по приведённым показателям.

7 класс

Ученик научится:

Овладение техникой спринтерского бега.
Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м
Овладение техникой длительного бега
Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
Бег на 1500 м.
Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
Бег на 1500 м.
Овладение техникой прыжка в длину
Прыжки в длину с 9-11 шагов с разбега.
Овладение техникой прыжка в высоту
Процесс совершенствования прыжков в высоту.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность
Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.
Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.
Правила самоконтроля и гигиены
Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений;
помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Техника выполнения физических упражнений
Освоение строевых упражнений
Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.
Общеразвивающие упражнения в парах.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами
Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками
Освоение и совершенствование висов и упоров
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения.
Освоение опорных прыжков
Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).
Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).
Освоение акробатических упражнений

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

Девочки: кувырок назад в полу шпагат.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Акробатические упражнения.

Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;

страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;

упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.

Правила самоконтроля.

Способы регулирования физической нагрузки. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения;

установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Правила соревнований

История баскетбола.

Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)

Дальнейшее обучение технике движений.

Дальнейшее обучение технике движений

Дальнейшее обучение технике движений.

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.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м

Дальнейшее обучение технике движений

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений

История волейбола.

Основные правила игры в волейбол.

Основные приёмы игры в волейбол.

Правила техники безопасности

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости,

челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;

метания в цель различными мячами, жонглирование.

упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;

всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом,

двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.

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

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку
подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

То же через сетку

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей

Закрепление тактики свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций

Терминология избранной спортивной игры;

техника ловли, передачи, ведения мяча или броска;

тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Правила самоконтроля

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры,

помощь в судействе, комплектование команды,

подготовка места проведения игры

По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.

В конце 7 класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомоторной ловкости

Ученик получит возможность научиться:

Изучить историю лёгкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности

Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности

Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.

Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности

Применять разученные упражнения для развития выносливости

Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей

Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности.

Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Осваивать

упражнения для организации самостоятельных тренировок. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.

Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить

соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований.

Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики.

Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений

Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами.

Составлять комбинации из числа разученных упражнений

Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Выполнять специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.

Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости.

Оценивать свою силу по приведённым показателям

Выполнять разученные комплексы упражнений для развития силы.

Оценивать свою силу по приведённым показателям.

Выполнять разученные комплексы упражнений для развития быстроты.

Оценивать свою быстроту по приведённым показателям.

Выполнять разученные комплексы упражнений для развития выносливости.

Оценивать свою выносливость по приведённым показателям.

Выполнять разученные комплексы упражнений для развития ловкости.

Оценивать свою ловкость по приведённым показателям.

8 класс

Ученик научится:

Используя знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Раскрывать

значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).

Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело-века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Олимпиады: странички истории

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Совершенствование техники

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

Совершенствование техники

Дальнейшее закрепление тактики игры

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

Дальнейшее развитие выносливости.

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Совершенствование координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Совершенствование координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников,

поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

Гимнастика

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.

Совершенствование двигательных способностей.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Ученик получит возможность научиться:

Используя знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Руководствуясь правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносятся показатели своей физической подготовленности.

Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.

Обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок.

Продолжают усваивать основные гигиенические правила.

Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

Использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуясь правилами безопасности при их проведении. Характеризовать основные приёмы массажа, проводить самостоятельные сеансы. Характеризовать оздоровительное значение бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризовать типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических способностей и основных систем организма.

Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.

Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.

Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.

Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Использовать названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.

Гимнастика

Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы.

Описывать технику общеразвивающих упражнений и составлять комбинации из числа разученных упражнений.

Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.

Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

9 класс

Ученик научится:

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Раскрывают

значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).

Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело-века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении

Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Олимпиады: странички истории

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование техники

Дальнейшее закрепление тактики игры

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

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

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

Совершенствование координационных способностей

Совершенствование выносливости

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

Прямой нападающий удар при встречных передачах

Совершенствование координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Совершенствование координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Организируют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

Гимнастика

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

Совершенствование двигательных способностей

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров

Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь.

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

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

Ученик получит возможность научиться:

Используя знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуясь правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносятся показатели своей физической подготовленности.

Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.

Обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок.

Продолжают усваивать основные гигиенические правила.

Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

Использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуясь правилами безопасности при их проведении. Характеризовать основные приёмы массажа, проводить самостоятельные сеансы. Характеризовать оздоровительное значение бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризовать типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических способностей и основных систем организма.

Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.

Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.

Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.

Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Использовать названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Организовать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.

Гимнастика

Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы.

Описывать технику общеразвивающих упражнений и составлять комбинации из числа разученных упражнений.

Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.

Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

3. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

5 класс

Раздел 1. Основы знаний

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Двигательные умения и умения

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения Прыжковые упражнения Развитие выносливости Развитие скоростно- силовых способностей Развитие скоростных способностей Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями

Гимнастика

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организующие команды и приёмы Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на шведской стенке Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие выносливости Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Знания о спортивной игре Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями

Рефераты и итоговые работы

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)

6 класс

Раздел 1. Основы знаний

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в

современном обществе Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Раздел 2. Двигательные умения и умения

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения Прыжковые упражнения Развитие выносливости Развитие скоростно- силовых способностей Развитие скоростных способностей Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями

Гимнастика

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организующие команды и приёмы Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на шведской стенке Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие выносливости Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Знания о спортивной игре Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями

Рефераты и итоговые работы

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)

7 класс

Раздел 1. Основы знаний

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Раздел 2. Двигательные умения и умения

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения Прыжковые упражнения Развитие выносливости Развитие скоростно- силовых способностей Развитие скоростных способностей Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями

Гимнастика

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организующие команды и приёмы Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на шведской стенке Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие выносливости Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Знания о спортивной игре Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями

Рефераты и итоговые работы

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)

8 класс

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

Раздел 1. Основы знаний

Физическое развитие человека Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Совершенствование физических способностей Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка История возникновения и формирования физической культуры Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники

перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие выносливости Развитие скоростных и ско-ротно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающего удара
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Знания о спортивной игре Самостоятельные занятия Овладение организаторскими умениями

Гимнастика

Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Освоение и совершенствование висов и упоров Освоение опорных прыжков Освоение акробатических упражнений Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости Знания о физической культуре Самостоятельные занятия Овладение организаторскими умениями

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие скоростно-силовых способностей Знания о физической культуре Самостоятельные занятия Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия Овладение организаторскими способностями

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Утренняя гимнастика Выбирайте виды спорта Тренировку начинаем с разминки

Рефераты и итоговые работы

9 класс

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

Раздел 1. Основы знаний

Физическое развитие человека Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Совершенствование физических способностей Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка История возникновения и формирования физической культуры Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий,

дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие выносливости Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Знания о спортивной игре Самостоятельные занятия Овладение организаторскими умениями

Гимнастика

Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Освоение и совершенствование висов и упоров Освоение опорных прыжков Освоение акробатических упражнений Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости Знания о физической культуре Самостоятельные занятия Овладение организаторскими умениями

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие скоростно-силовых способностей Знания о физической культуре Самостоятельные занятия Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия Овладение организаторскими способностями

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Утренняя гимнастика Выбирайте виды спорта Тренировку начинаем с разминки

Рефераты и итоговые работы