

<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № _____ От «<u>20</u>» августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ «СОШ с. М.Екатериновка» _____ (Евтушенко Л.С.) « <u>25</u> »августа <u>2021</u>г</p>	<p>«Утверждено» Руководитель МБОУ «СОШ с. М.Екатериновка» _____ (Ярковая Е.В) Приказ № 150 от «<u>30</u>» <u>08</u> <u>2021</u> г.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа
по курсу: Физическая культура
класс: 5-9
составитель: Ищенко Павел Анатольевич
учитель 1 квалификационной категории

Рабочая программа за курс основного общего образования по физической культуре в 5-9 классах составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, на основании Примерной программы по физической культуре 5-9 классов, Авторской программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (5-9 классы) – коллектива под руководством В.И.Ляха.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» за курс 5-9 классов

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

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

Предметные результаты.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией

и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

Основное содержание учебного предмета. (5 класс)

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов; краткая характеристика видов спорта, входящих в Олимпийские игры.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры.

Физическое развитие человека.

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

Техника движений и её основные показатели; основные правила движений; характеристика подводящих и подготовительных упражнений; самостоятельные занятия.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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 человека; правила организации мест занятий.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: подготовка к занятиям, выбор упражнений, подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий; последовательное выполнение частей занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Анализ и оценка техники упражнений.

Измерение ЧЧС во время занятий.

Содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Организация досуга средствами физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил по подготовке мест занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная направленность.

Акробатические упражнения: Организующие команды и приём. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Гимнастические упражнения прикладного характера. Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения, беговые упражнения, метание малого мяча.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах.

Спортивные игры: баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам. Гандбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные – упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координация движений.

Лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, быстроты, координация движений.

Баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты, координация движений.

Основное содержание учебного предмета. (6 класс)

Лёгкая атлетика

Правила техники безопасности на уроках футбола.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе 15 минут. Бег 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжков в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости перемещения. Бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления в зоны, метание различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.). **Девочки:** с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью, кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Спортивные игры.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и д. р.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и д.р. ; метания в цель различными мячами, 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.

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: 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, ускорение).

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

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

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Футбол.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Удары по мячу(серединой подъёма, внешней стороной подъёма, внутренней стороной подъёма, внешней стороной стопы, внутренней частью стопы).

Игра вратаря. Отбивание. Вбрасывание. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

Лёгкая атлетика.

Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разбег. Финиширование.

Прыжки с места и с разбега. Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места и разбега.

Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей(различные виды бега). Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.

Лёгкая атлетика:

бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движение рук и ног в полёте; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.

Гимнастика:

кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече. Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения.

Основное содержание учебного предмета. (7 класс)

Лёгкая атлетика: бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движение рук и ног в полёте; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.

Волейбол: Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в парах с 3-6 м. Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча у стены. Передачи мяча через сетку в парах. Передача мяча над собой. Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Передача мяча. Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча.

Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече. Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения.

Настольный теннис: Поддача и прием поддачи. Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям. Удар накатом. Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Поддача и завершение атаки

Спортивные игры (баскетбол) : Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой. Ведение, передачи, перехват. Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол Ведение мяча.Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой.

Лёгкая атлетика: Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Низкий старт. Бег 60 м. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Прыжок в длину. Бег 300 м. Бег 500 м. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.

Спортивные игры (футбол) Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Удары по мячу серединой подъема. Удары по мячу с полулета. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары по мячу внешней стороной подъема. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удары по мячу носком. Удары по мячу лбом. Удары по мячу боковой частью лба. Удары боковой частью стопы. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъема. Игра вратаря при ловле низких мячей. Игра вратаря при ловле полуввысоких мячей. Игра вратаря при ловле высоких мячей. Отбивание. Вбрасывание. Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча в подкате. Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь.

Основное содержание учебного предмета. (8 класс)

Лёгкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 метров. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 100 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м), девушки с расстояния 12-14 м., юноши до 16 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.

Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление. Метание мяча.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка

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 от 15 до 20 мин. Бег на 1500 м., 2000 м.

Спортивные игры. Правила ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Технические действия, сопряжённые с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимания, память, оперативное мышление).

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов стоек: совершенствование техники (комбинации из освоенных элементов техники передвижений, перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Техники владения мячом: совершенствование координационных способностей (комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар).

Тактика игры: совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Овладение игрой: игра по упрощённым правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и д. р.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Баскетбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техника броска двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Знания о физической культуре.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

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

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Футбол. ТБ на спортивных играх. Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Обманные движения (финты). Удар серединой лба на месте. Игра.

Содержание учебного предмета (9 класс)

Лёгкая атлетика

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

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

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

Спортивные игры

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.

Гимнастика

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика.

Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.

Кроссовая подготовка

Специальные беговые упражнения. Совершенствование бега на 800 метров. Кросс 2100 м.

Сдача норм ГТО. Приёмы самоконтроля физических нагрузок на развитие скоростной, силовой, координационной направленности.

