

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ МО «КУЗОВАТОВСКИЙ РАЙОН»
МБОУ СШ №1 Р.П. КУЗОВАТОВО

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ № 1
р.п. Кузоватово

Мартьянова О.Н.

Приказ № 122 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-9 классов

Кузоватово 2023 год

Планируемые результаты образования

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности подростков 15-16 лет;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применение игровой и соревновательной деятельности, выполнение нормативов комплекса ГТО.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 7-9 классах составляет 306 часов (три часа в неделю в каждом классе). 7 класс — 102 ч; 8 класс — 102 ч, 9 класс – 102 ч.

Содержание учебного предмета

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой,

по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Основы знаний		В процессе урока					
Лёгкая атлетика	37	17					20
Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол	33		15			18	
Гимнастика с элементами акробатики	12			12			
Лыжная подготовка	20				20		
Итого	102		32		32		38

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В 9 КЛАССЕ

Разделы программы	часы	Триместры					
		I		II		III	
		Номера уроков					
		1-17	18-32	33-47	48-64	65-82	83-99
Основы знаний		В процессе урока					
Лёгкая атлетика	34	17					17
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	33		15			18	
Гимнастика (акробатика)	15			15			
Лыжная подготовка	20				20		
Итого	102		32		35		35

**Тематическое планирование
7 класс**

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний в процессе урока	
Двигательные умения и навыки	
1 триместр	32
Лёгкая атлетика	17
<u>Урок 1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции.</u>	1
<u>Урок 2. Бег на короткие дистанции, высокий старт, старт с опорой на одну руку.</u>	1
<u>Урок 3. Спринтерский бег 30-60 м с максимальной скоростью.</u>	1
<u>Урок 4. Спринтерский бег 60 м, Метание малого мяча.</u>	1
<u>Урок 5. Метание малого мяча.</u>	1
<u>Урок 6. Метание малого мяча на дальность.</u>	1
<u>Урок 7. Метание малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега.</u>	1
<u>Урок 8. Прыжок в длину с места, челночный бег, силовые упражнения. Бег на средние дистанции 10-12 минут.</u>	1
<u>Урок 9. Бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, силовые упражнения.</u>	1
<u>Урок 10. Бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, упражнения на гибкость и скоростно-силовые упражнения.</u>	1 2
<u>Урок 11-12. Бег на выносливость 1500 метров. Спортивные игры.</u>	1
<u>Урок 13. ОФП по круговой тренировке, равномерный бег до 15 минут.</u>	2
<u>Урок 14-15. Длительный бег, преодоление препятствий, спортивные игры.</u>	1
<u>Урок 16. Контроль двигательной подготовленности, бег в равномерном темпе 15-20 минут.</u>	1
<u>Урок 17. Подготовка к выполнению комплекса ГТО 4 ступени.</u>	15
Спортивные игры:	1
Футбол <u>Урок 1-Техника безопасности на уроках спортивных игр, основные правила и судейство игр в футбол, баскетбол.</u>	1 1
<u>Урок 2. Комбинации передвижений, остановок и поворотов, ведение мяча, прием и передача</u>	1
<u>Урок 3. Ведение мяча вокруг стоек, удар по воротам, тоже с сопротивлением. Мини-игра</u>	1
<u>Урок 4. Удары по мячу серединой подъёма стопы, ведение с изменением скорости и направления движения.</u>	1
<u>Урок 5. Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар, прием, остановка, удар. Игра</u>	1
<u>Урок 6. Игра по упрощённым правилам, позиционное нападение с изменением позиций игроков.</u>	1
Баскетбол <u>Урок 7. Правила и судейство игры. Стойки, перемещения, остановка, повороты.</u>	1
<u>Урок 8. Ловля и передача мяча на месте и в движении(от стены, в парах, тройках). Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.</u>	1 1
<u>Урок 9. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</u>	1
<u>Урок 10. Ведение мяча с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении (с пассивным сопротивлением).</u>	1 2
<u>Урок 11. Сочетание приёмов: ловля, ведение, остановка, бросок; ведение, 2 шага, бросок. Ловля и передача мяча в движении:</u>	1 1
<u>Урок 12-13. Перехват мяча, игра по упрощённым правилам: нападение быстрым прорывом.</u>	1
<u>Урок 14. Ловля и передача мяча в движении с изменением позиций, бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра.</u>	1
<u>Урок 15. Тестирование баскетболом. Двусторонняя игра .</u>	1
2 триместр	32
Гимнастика с основами акробатики	12
<u>Урок 1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения</u>	1

№ п/п	Раздел программы. Тема		Количество часов	
			В процессе урока	
	Основы знаний			
	Основы знаний о физической культуре – в процессе уроков			
	Двигательные умения и навыки			
1	Легкая атлетика		37	
	Урок 1. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Бег 30-60м.		32	1
	Урок 2. Низкий старт, бег на короткие (60-80м) и средние дистанции (1000м).		17	1
	Урок 1. Техника бокового бега в равномерном темпе. Низкий старт, бег на короткие дистанции.		1	1
	Урок 2. Низкий старт, бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места, ч/б 3X10.		1	1
	Урок 3. Спринтерский бег на средние дистанции (1000 м). Силовые упражнения.		1	1
	Урок 4. Низкий старт, бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.		1	1
	Урок 5. Спринтерский бег в бег в среднем темпе. Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции.		1	1
	Урок 6. Бег 1000 м, метание мяча, прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.		1	1
	Урок 7. Метание мяча на дальность, силовые упражнения, бег на средние дистанции.		1	1
	Урок 8. Метание гранаты, скоростно-силовые упражнения, подтягивания, спортивные игры.		1	1
	Урок 9. Прыжок в длину с места и с разбега, силовые упражнения, бег на выносливость.		1	1
	Урок 10. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, бег на выносливость, спортивные игры (футбол, волейбол).		1	1
	Урок 11. Бег на длинные дистанции, спортивные игры. Прыжок в длину с разбега.		1	1
	Урок 12. Бег на длинные дистанции, спортивные игры. Подтягивания (футбол)		1	1
	Урок 13-14. Бег на средние дистанции, передача эстафетной палочки		2	1
	Урок 15. Бег на средние дистанции, силовые упражнения, прыжки в длину с места, комплекс ГТО 4 ступени.		1	1
	Урок 16. Передача эстафетной палочки в коридоре, круговая эстафета.		1	1
	Урок 17. Контроль бега на средние дистанции, метание мяча, велотренажер ГТО на дальность.		1	1
	Спортивные игры Урок 2. Бег на средние дистанции, метание мяча, подтягивание.		1	1
	Футбол Урок 1. Удар по мячу в движении, передача мяча, ведение мяча, остановка мяча.		15	2
	Урок 2. Удар по мячу в движении, передача мяча, ведение мяча, остановка мяча.		1	1
	Урок 3. Ведение мяча в движении, передача мяча, ведение мяча, остановка мяча.		1	1
	Урок 4. Бег в равномерном темпе до 15 мин, Прыжок в длину с разбега, Метание.		1	1
	Урок 5. Комбинация из изученных приемов игры, ведение мяча, удар, прием, остановка мяча.		1	1
	Урок 6. Передача эстафетной палочки, пробежание отрезков, эстафета.		1	1
	Баскетбол Урок 6. Правила игры, судейство. Ведение мяча с изменением направления, передачи в движении.		1	1
	Урок 7. Низкий старт и старт с опорой на одну руку. Бег на короткие дистанции. Контроль бросок бега на 30 м.		2	1
	Урок 8. Передача мяча в движении, бросок одной рукой в кольцо, ведение мяча, длительный бег.		1	1
	Урок 9. Бросок одной рукой от плеча, штрафной бросок, бросок в сочетании с ведением мяча.		1	1
	Урок 10. Штрафной бросок, равномерный длительный бег, спортивные игры.		2	1
	Урок 11. Личная задача, падение мяча, передача мяча, ведение мяча, остановка мяча.		1	1
	Урок 12. Упражнения с активным контролем двигательной деятельности, спортивные игры.		1	1
	Урок 13. Штрафной бросок, бросок после ведения и 2-х шагов разбега. Двусторонняя игра.		1	1
2	Спортивные игры. Баскетбол		1	15
	Урок 14. Сочетание изученных элементов, зонная защита, двусторонняя игра.		1	1
	Урок 15. Учебная игра, тесты физической подготовленности.			
	Урок 2. Ловля и передачи мяча в парах с набивными мячами, в движении.		32	1
	2-й триместр			
	Урок 3. Ловля и передачи мяча в стену с перемещением. Ведение мяча змейкой, бросок в кольцо одной рукой от плеча.		15	1
	гимнастика			

8
класс

9
класс

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса (13-14лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5.6-5.9	5.1 - 5.5	4.7-4.8	6.1-6.2	5.4-5.9	4.9-5.0
2	Координационные	Челночный бег 3X10м	9,0 - 9.3	8,4 - 8.9	8.0 - 8.3	9.9 -10.0	9.0 - 9.4	8.6 - 8.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150-165	170-195	210	145	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег	1000-1050	1150-1300	1400-1450	850	950-1150	1200-1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2-4	5-9	10-11	6-7	10-14	18-20
6	Силовые	Подтягивание	2-4	5-7	8-9	4	11-15	20

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса (14—15 лет)

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8 -и	5,5—5.1	4,7 и	6,1	5,9-5,4	4,9

			15	ниже 5,5	5,3—4,9	выше 4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	14	160	180-195	210	145	160—180	200
			15	175	190 -205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050	1200-1300	1450	850	1000- 1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	14	3	7 - 9	11	7	12—14	20
			15	4	8 - 10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	14	2	6 -7	9			
			15	3	7 - 8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	14				5	13—15	17
			15				5	12 - 13	18

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5.5	4.9 - 5.3	4.5	6.0	5.4 - 5.8	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3X10м	8.6	8,0 - 8.4	7.7	9.7	8.8.0- 9.3	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	175	190-205	220	155	170--190	210
4	Выносливость	6-минутный бег	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание	3	7 - 8	10	7	13-15	18

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса (15 -16 лет)