

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жемчужненская средняя школа № 1



Утверждено:
Директор школы _____ Г.А.Рихтер
Приказ от 31.08.2016 № 43

**Рабочая программа
учебного
предмета
«Физическая культура»
(основное общее образование)**

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
основное общее образование
5-9 класс**

1) Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной (Л1)
- 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде (Л2)
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира (Л3)
- 4) 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 (Л4)
- 5) 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 (Л5)
- 6) 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 (Л6)
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности (Л7)
- 8) 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 (Л8)
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (Л9)

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи (Л10)

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (Л11)

Метапредметные результаты

Познавательные УУД	<p>1) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы (П1)</p> <p>2) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (П2)</p> <p>3) смысловое чтение (П3)</p> <p>4) Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. (П4)</p>
Регулятивные	<p>1) 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 (Р1)</p> <p>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (Р2)</p> <p>3) 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 (Р3)</p> <p>4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (Р4)</p> <p>5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности (Р5)</p>
Коммуникативные	<p>1) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение (К1)</p> <p>2) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей (К2)</p> <p>3) планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (К3)</p> <p>4) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции) (К4)</p> <p>5) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации (К5)</p>

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении

индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

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

4) 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;

5) 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.

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении

ортопедических приспособлений."

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>5-9 класс</p> <ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития.• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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;• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям.• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.• 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 движений);	<ul style="list-style-type: none">• 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;• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

<ul style="list-style-type: none"> • 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 в прыжках (в длину и высоту); • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p><u>для слепых и слабовидящих обучающихся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать приемы осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий <p><u>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</u></p> <p>владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений</p>	<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • выполнять правила национальных игр <p><u>для слепых и слабовидящих обучающихся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать представления о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; <p><u>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</u></p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата</p>
--	---

Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (в процессе урока)

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

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) (в процессе урока)

Росто-весовые показатели. Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека (в процессе урока)

Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока)

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.

Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)

Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Гимнастика 12 часов

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

организующие команды и приемы

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

Акробатические упражнения и комбинации.

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

*Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах
опорные прыжки*

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

упражнения на перекладине (мальчики),

Подтягивания, упражнения в висах и упорах

упражнения на гимнастическом бревне (девочки)

Лёгкая атлетика 28 часов

Беговые упражнения.

История лёгкой атлетики. 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.

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

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину с места

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Упражнения в метании 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 (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 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 (1 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Спортивные игры 53 часа

Баскетбол

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности

Тактические действия и приемы игры

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).

Ведение мяча 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

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Тактические действия и приемы игры

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

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, 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.

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

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Терминология избранной спортивной игры, расстановка игроков, Правила и организация игры

Футбол

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.

Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Тактические действия и приемы игры

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота

. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров

Этнокультурный компонент 9 часов

Национальные хакасские игры на местности: «Волк и табун лошадей», «Перебеги дорогу», «Игра с веревкой» и т.д.

Русская игра «Лапта».

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урока)

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 движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе

6 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (в процессе урока)

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

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) (в процессе урока)

Росто-весовые показатели. Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека (в процессе урока)

Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока)

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.

Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)

Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность 102 часа

Гимнастика 12 часов

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
организующие команды и приемы

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

Акробатические упражнения и комбинации.

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

*Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах
опорные прыжки*

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

упражнения на перекладине (мальчики),

Подтягивания, упражнения в висах и упорах

упражнения на гимнастическом бревне (девочки)

Лёгкая атлетика 28 часов

Беговые упражнения.

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.

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину с места

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Упражнения в метании 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 (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Спортивные игры 54 часа

Баскетбол

Тактические действия и приемы игры

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).

Ведение мяча 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

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Тактические действия и приемы игры

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)

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

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Терминология избранной спортивной игры, расстановка игроков, Правила и организация игры

Футбол

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Тактические действия и приемы игры

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения. Дальнейшее закрепление техники

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

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

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

Продолжение овладения техникой ударов по воротам

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота

. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров

Национальные игры 9 часов

Национальные хакасские игры на местности: «Волк и табун лошадей», «Перебеги дорогу», «Игра с веревкой» и т.д.

Русская игра «Лапта».

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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 движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе

7 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (в процессе урока)

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

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) (в процессе урока)

Росто-весовые показатели. Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека (в процессе урока)

Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока)

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений
Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.
Вредные привычки.

Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)

Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня
Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность 102 часа

Гимнастика 12 часов

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
организуемые команды и приемы

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Акробатические упражнения и комбинации.

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

*Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах
опорные прыжки*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)

упражнения на перекладине (мальчики),

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; Подтягивания, упражнения в висах и упорах
упражнения на гимнастическом бревне (девочки)

Лёгкая атлетика 28 часов

Беговые упражнения.

Высокий старт от 30 до 40 м.

Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.

Бег на 1500 м

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

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину с места

Овладение техникой прыжка в высоту

Процесс совершенствования прыжков в высоту

Упражнения в метании малого мяча.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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 (1 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 (1 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

Спортивные игры 54 часа

Баскетбол

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности.

Тактические действия и приемы игры

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). Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника

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

Дальнейшее обучение технике движений.

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

Вырывание и выбивание мяча.

Перехват мяча

Дальнейшее обучение технике движений

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Тактические действия и приемы игры

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)

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

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Терминология избранной спортивной игры, расстановка игроков, Правила и организация игры

Футбол

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Технико-тактические действия и приемы игры

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения. Дальнейшее закрепление техники

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

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

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

Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров

Национальные игры 9 часов

Национальные хакасские игры на местности: «Волк и табун лошадей», «Перебеги дорогу», «Игра с веревкой» и т.д.

Единоборства: «Перетягивание палкой», «Рукоборье».

Русская игра «Лапта».

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урока)

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 движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе

8 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (в процессе урока)

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 России).

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия) (в процессе урока)

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

Физическая культура человека (в процессе урока)

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), 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 человека. 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока)

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.

Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня
Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность 102 часа

Гимнастика 12 часов

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

организующие команды и приемы

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

Акробатические упражнения и комбинации.

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

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки

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

упражнения на перекладине (мальчики),

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; Подтягивания, упражнения в висах и упорах
упражнения на гимнастическом бревне (девочки)

Лёгкая атлетика 28 часов

Беговые упражнения.

Низкий старт до 30 м

- от 70 до 80 м

- до 70 м.

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м

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

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину с места

Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.

Упражнения в метании малого мяча.

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

Спортивные игры 54 часа

Баскетбол

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности.

Тактические действия и приемы игры

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.

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)

Правила спортивных игр. Игры по правилам

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Тактические действия и приемы игры

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Правила спортивных игр. Игры по правилам

Терминология избранной спортивной игры, расстановка игроков, Правила и организация игры. Игра по упрощённым правилам волейбола

Футбол

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Технико-тактические действия и приемы игры

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование тактики игры

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров

Национальные игры 9 часов

Национальные хакасские игры на местности: «Волк и табун лошадей», «Перебеги дороге», «Игра с веревкой» и т.д.

Единоборства: «Перетягивание палкой», «Рукоборье».

Русская игра «Лапта».

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урока)

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость

9 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (в процессе урока)

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

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) (в процессе урока)

Росто-весовые показатели. Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физическая культура человека (в процессе урока)

Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока)

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.

Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)

Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность 102 часа

Гимнастика 12 часов

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

организующие команды и приемы

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах

опорные прыжки

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

упражнения на перекладине (мальчики),

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; Подтягивания, упражнения в висах и упорах

упражнения на гимнастическом бревне (девочки)

Лёгкая атлетика 28 часов

Беговые упражнения.

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.

Прыжковые упражнения

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с места

Совершенствование техники прыжка в высоту.

Упражнения в метании малого мяча.

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх

Спортивные игры 54 часа

Баскетбол

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности.

Тактические действия и приемы игры

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 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)

Правила спортивных игр. Игры по правилам

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Тактические действия и приемы игры

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

Правила спортивных игр. Игры по правилам

Совершенствование координационных способностей. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

Терминология избранной спортивной игры, расстановка игроков, Правила и организация игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Правила и организация избранной игры

Футбол

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.

Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Технико-тактические действия и приемы игры

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование тактики игры

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

Национальные игры 9 часов

Национальные хакасские игры на местности: «Волк и табун лошадей», «Перебеги дорогу», «Игра с веревкой» и т.д.

Единоборства: «Перетягивание палкой», «Рукоборье».

Русская игра «Лапта».

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урока)

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.
 Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы

Класс 5-7

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Физическая культура как область знаний		
	История и современное развитие физической культуры	В процессе урока
	Современное представление о физической культуре	В процессе урока
	Физическая культура человека	В процессе урока
Способы двигательной (физкультурной деятельности)		
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе урока
	Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока
Физическое совершенствование		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная Деятельность 102 часа		
	Гимнастика	12 часов
	Легкая атлетика	28 часов
	Спортивные игры	53 часа
	Национальные игры	9 часов
Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность		
	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	В процессе урока

Класс8-9

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Физическая культура как область знаний		
	История и современное развитие физической культуры	В процессе урока
	Современное представление о физической культуре	В процессе урока
	Физическая культура человека	В процессе урока
	Организация и проведение самостоятельных занятий	В процессе

	физической культурой	урока
	Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока
Физическое совершенствование		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная Деятельность 102 часа		
	Гимнастика	12 часов
	Легкая атлетика	28 часов
	Спортивные игры	53 часа
	Национальные игры	9 часов
Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность		
	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	В процессе урока