

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10»

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

Протокол № 1 от
«29» августа 2016 г.
Руководитель ЦМО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 10»

/Л.В.Коромылова /
Приказ №113 от 29.08.2016



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

7 класс

2016-2017 учебный год

Составитель: Косцова Ксения Алексеевна,

учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки.

Цели и задачи изучения предмета

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 7 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа.

Данная программа рассчитана на 3 урока физической культуры в неделю (102 часа в год).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Базовая часть: основы знаний о физической культуре, легкая атлетик, спортивные игры, акробатические упражнения, лыжня подготовка.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей, 8 часов отведено на теоритические занятия по ПУПАВ.

Учебно-тематический план

	Кол-во часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Основы знаний		В процессе уроков			
л/а упражнения	33	15			18
акробатические упражнения	24		24		
Спортивные игры	21	9		6	6
Упр. лыжной подготовки	16			16	
Вариативная часть					
ПУПАВ	8			8	
Итого	102	24	24	30	24

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

<i>Разделы программы, темы, входящие в раздел программы</i>	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
7 класс (102 ч)		
Знания о физической культуре		
<p>История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР)</p>	<p>Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). <i>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</i></p>	<p>Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу</p>
<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p>	<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения</i></p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве</p>
<p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p>	<p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. <i>Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека</i></p>	<p>Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<p>Организация и проведение</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных</p>	<p>Организовывать и самостоятельно проводить досуг с</p>

<p>самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами культуры</p>	<p>занятий. Организация досуга средствами физической культуры. <i>Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом</i></p>	<p>использованием оздоровительной ходьбы и бега</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</p>	<p>Оценка техники движений. Оценка <i>техники движений, основанная на внутренних ощущениях.</i> <i>Оценка техники движений способом сравнения.</i> <i>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</i> <i>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i> <i>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i> Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. <i>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</i> <i>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</i></p>	<p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения. Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятель-</p>	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. <i>Оценка общего состояния организма как изменение</i></p>	<p>Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами.</p>

ностью	<i>показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма</i>	Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.
Самонаблюдение и самоконтроль	Ведение дневника самонаблюдения. <i>Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.</i> <i>Показатели физической подготовленности учащихся 7 классов</i>	Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год. Вести дневник самонаблюдения. Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.</i> <i>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</i> <i>Упражнения для профилактики нарушения осанки</i>	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки
Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1.</i> <i>Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций</i>	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
Опорные прыжки	<i>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.</i> <i>Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</i>	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	<i>Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне</i>	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их

(девочки)		выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)	<i>Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>	Описывать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	<i>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</i>	Описывать технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности
Ритмическая гимнастика (девочки)	<i>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики</i>	Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики
Упражнения с прикладной направленностью	<i>Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Упражнения на кольцах. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма. Лазанье по гимнастической стенке</i>	Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	<i>Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики - 3000 м; девочки - 1500 м). Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега</i>	Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности

<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»</i></p>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики - 16 м; девочки - 12 м), стоя на месте. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики - 12 м; девочки - 10 м), стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу</i></p>	<p>Метать малый мяч точно в движущуюся мишень. Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метать малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах</p>	<p>Лыжные гонки. <i>Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов</i></p>	<p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции. Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции</p>
<p>Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах</p>	<p><i>Техника торможения упором. Техника поворота упором (повторение материала 6 класса).</i></p>	<p>Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций</p>

	<p><i>Техника поворота переступанием. Техника подъёма «лесенкой».</i></p> <p><i>Техника спуска с пологого склона в основной стойке.</i></p> <p><i>Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</i></p>	
<p>Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p>Баскетбол</p> <p><i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</i></p> <p><i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i></p> <p><i>Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия баскетболиста при</i></p>	<p>Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p>

	<p><i>вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия игроков атакующей команды.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
Волейбол	<p>Волейбол.</p> <p><i>Совершенствование техники нижней боковой подачи.</i></p> <p><i>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</i></p> <p><i>Техника верхней прямой передачи.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p>Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p> <p>Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>
Футбол	<p>Футбол. <i>Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</i></p> <p><i>Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в футболе при</i></p>	<p>Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p>

	<p><i>выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам</i></p>	<p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>

Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

1.1. Знания о физической культуре (в течение уроков)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Физическое совершенствование (21 час)

Спортивные игры

Баскетбол (11 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

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

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Освоение индивидуальной техники защиты.

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Футбол (6 часов)

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

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

Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Волейбол (4 часа)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

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

Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Легкая атлетика (33 часа)

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 20 до 40 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 2000 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания, метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

Развитие выносливости. Кросс от 10-20 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег с гандикапом, командами, в парах, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование).

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы. Подъем елочкой. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 2,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Вариативная часть содержания программного материала (8 часов)

Знакомство. Основные нормы взаимоотношения в группе. Умение слушать. Виды и формы общения. Слова паразиты. Уметь начинать, поддерживать и прекращать разговоры. Агрессивность, неуверенное и уверенное поведение. Сопротивление давлению со стороны. Стресс. Способы борьбы с ним. Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом. Поведение в конфликтной ситуации. Как подружиться. Как поддержать дружбу. Как прервать нежелательную дружбу. Взаимоотношения с родителями и взрослыми. Перед тобой незнакомец. Что такое наркотики. Правильное и неправильное использование медикаментов.

Требования к уровню подготовки учащихся

Обучающийся должен знать/ понимать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	10.2	10.4
Силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	40 раз	35 раз
	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	6 раз	16 раз
	Прыжок в длину с места, см	186 см	165 см
К выносливости	Кроссовый бег на 1500 м	7 мин 30 с	8мин 00 с
	Передвижение на лыжах 2 км	14 мин 00 сек	14 мин30 с

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;