

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов основного общего образования (базовый уровень) составлена на основе Фундаментального ядра содержания основного общего образования с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартам; авторской программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение). 2016 г., рекомендованного МО РФ, основной образовательной программы основного общего образования и базисного учебного плана ГАОУ АО «Казачий кадетский корпус имени атамана И.А. Бирюкова».

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, духовных (патриотизм, национальное самоопределение), но и интеллектуальных способностей ребенка (знание культурно – исторических и национально – родовых традиций региона).

Рабочая программа включает в себя авторскую разработку по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств. Краснодар 2008г под редакцией Долуда Н.А., Ахметов С.Н., Банникова Т.А., Аршинник С.П.

Современный этап государственного и общественного развития характеризуется все более интенсивным возрождением национального самосознания народов, населяющих Российскую Федерацию. Это в полной мере относится к казачеству, сыгравшему значительную роль в истории России. Огромный интерес к возрождению казачьих традиций обусловлен, прежде всего, глубокими историческими корнями казачества, его исключительной самобытностью, богатейшей этнической культурой.

#### **Обучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и двигательного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Важнейшей составной частью казачьей культуры является физическое воспитание, основанное на традиционных видах физических упражнений, неразрывно связанных развитием духовно - нравственных начал подрастающего поколения.

**В личностном направлении:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, осознания вклада отечественных ученых в развитие мировой науки;
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 3) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду. Работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 4) осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- 5) соблюдать духовно – нравственную и физическую культуру на основе традиционных казачьих средств.

**В метапредметном направлении:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства их достижения;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 4) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 5) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

**В предметном направлении:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивного влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;
- 4) пропаганда традиционных казачьих средств и методов физического воспитания, повышение уровня организации физкультурно – оздоровительной и спортивно – массовой работы в образовательном учреждении с казачьей направленностью.

### **Место предмета «физическая культура» в базисном учебном плане.**

Программа следует согласно базисному учебному образовательному плану ГАОУ АО «Казачий кадетский корпус имени атамана И.А. Бирюкова», который предусматривает изучение физической культуры на этапе основного общего образования в объеме 510 часов, в том числе: в 5 классе - 102 часа (34 недели); в 6 классе - 102 часа (34 недели); в 7 классе – 102 часа (34 недели); в 8 классе - 102 часа (34 недели); в 9 классе - 102 часа (34 недели).

Приказ Министерства образования РФ от 9 марта 2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для ОУ РФ, реализующих программы общего образования» и методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. При разработке содержания образования, предусмотренного на третий час физической культуры, целесообразно учитывать: пункт 1.1 Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия. Данный пункт в законе предусматривает интегрирующую связь урока физическая культура с казачьей направленностью (элемента единоборств – рукопашного боя), что приведет интерес у обучающихся к занятиям физической культурой и укрепит знания о традициях подготовки казаков.

**Данная программа ориентирована на учебно-методический комплект.**

1. Физическая культура. Рабочие программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, предметная линия учебников ,5 – 7 классы. («Просвещение» 2014г.); В.И.Лях. 8-9 классы М.: Просвещение, 2014г.

2. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Методическое пособие. Авторы П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М: «Планета»,2013г.
3. Методическое пособие по прикладной гимнастике и общеразвивающим упражнениям. Составители А.Ф. Задорожный, Н.Н. Задорожная. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 1999г.
4. Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград: Учитель, 2012г.
6. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 11 классы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012г.
7. Учебник: Мой друг – физкультура. Автор: В.И. Лях. – М.: Просвещение 2011г.
8. Методики и материалы к урокам «Физическая культура». Волгоград: Учитель, 2012г.
9. Техника безопасности и охрана здоровья в общеобразовательных учреждениях. Практическое пособие.  
М.М. Масленников. – М.: АРКТИ, 2006г.
10. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. Авторы – составители Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. Волгоград: Учитель, 2013 г.
11. Аршинник С.П., Тхорев В.И., «Элементы кросса на уроках физической культуры в школе» 2008г.
12. Интернет ресурсы: «Картотека казачьих игр», «Казачий рукопашный бой», «Комплекс упражнений гимнастической палкой».

13. сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5».
14. пособие для учителя «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол», авторы В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.; издательство «Просвещение»2013г.(ФГОС);
15. - сайт obg-fizkultura.ru;
16. - сайт www.openclass.ru;
17. - www.infosport.ru;
18. - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
19. Учебно-методическое пособие «Рукопашный бой», В.К. Полетика, Б.В. Примаков, С.Н. Соболев, Москва 1985г.

### **Личностное, метапредметные и предметные результаты освоение содержания курса физическая культура.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, история казачества своего края;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности и традиции семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты:**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Планируемые результаты обучения физической культурой в 5-9 классах**

#### **выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе, получит общие знания о физической подготовке казаков времен войн и в современном времени;

- 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

### **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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

учащийся 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование:**

#### **выпускник научится:**

- выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, движений);
- выполнять строевые приемы и команды;

- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в длину);
- выполнять базовые упражнения и приемы борьбы в разделе по «казачьему рукопашному бою» (интегрирующая часть в программе, элементы единоборств);
- выполнять основные приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;
- организовывать матчи и оценивать результаты спортивных игр (волейбол, баскетбол);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и норм ГТО;
- осуществлять судейство спортивных и подвижных игр;

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

#### **Содержание учебного предмета.**

##### **История возникновения физической культуры. История Казачества.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

История казачества в России. Физическая подготовка юного поколения в «Казачьих юнкерских училищах». Казачьи игры. Современный этап развития казачества.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка* длительный бег на выносливость

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

*Элементы единоборств.* Рукопашный бой. (базовые приемы, упражнения, правила, техника безопасности).

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно - ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

**Теория рукопашного боя и техника безопасности на занятиях**

**Физическая подготовка, рукопашный бой и техника безопасности на занятиях.**

- Цель и задачи физической подготовки. Практика правомерного применения приемов рукопашного боя.
- Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке.
- Анатомия и физиология человека.
- Биомеханика человеческой активности и движений.
- Правила поведения на занятиях.
- Самоконтроль за состоянием здоровья на занятиях.

- Правила проведения приемов для безопасного овладения дисциплиной.

### **Общая физическая подготовка. Упражнения развития двигательной активности для рукопашного боя.**

Разминка и суставная гимнастика.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища с использованием отягощений (гири, гантели, тренажеры, партнер и т.п.).

Упражнения на перекладине (подтягивание). Отжимания в упоре на брусьях и в упоре лежа. Комплексно-силовые упражнения.

### **Общая выносливость.**

Бег (кросс), ускоренное передвижение на средние и длинные дистанции.

Техника передвижения по твердому, мягкому и скользкому грунту, в гору, под уклон, с преодолением препятствий (канавы, ручьи, кочки и т.п.). Переползание по-пластунски одиночное и с партнером. Имитация переноски раненного.

Переноска отягощений (ящик с песком) одиночное и с партнером, с ускорением и без.

### **Специальная выносливость.**

- Преодоление полос препятствий и повторные учебно-тренировочные схватки (учебно-тренировочные бои) в режиме анаэробной гликолитической работы организма; контактные спортивные и подвижные игры силового характера (регби, ручной мяч, баскетбол и т.п.).

- Моделирование экстремальной ситуации по схеме: «поиск - преследование - единоборство».

### **Специальная подготовка. Специальные подготовительные упражнения**

- Разновидности ходьбы и бега, обще развивающие упражнения подготовительной и заключительной частей занятий. Специальные упражнения для мышц шеи.

- Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, боком, длинные кувырки через препятствия и т.п.).

- Стойки, дистанции, захваты, передвижения в рукопашной схватке, выведение из равновесия.

- Общеразвивающие упражнения. В движении и на месте. Ходьба, бег (различные способы), упражнения в парах, упражнения направленные на развитие гибкости и увеличение подвижности в суставах.
- Акробатические упражнения. Группировка, кувырки вперед, назад, с прыжка, через плечо, перевороты.
- Специально-подготовительные упражнения. Самостраховка и страховка (группировка, перекаты, падения вперед, назад, на бок; падение через партнера стоящего на четвереньках, падение через руку партнера).
- Элементарные технические действия (стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведение из равновесия, подготовка к броскам, к освоению техники ударов руками, ногами и защиты от ударов).

### **Броски.**

- Броски: подножки (задняя и передняя), захватом ног (спереди и сзади), через бедро, через плечо, через плечи (в стойке и с колена), зацепом голенью изнутри, задняя подножка на пятке (посадкой), подхватом под две ноги, боковой переворот, боковая подсечка, через голову упором ноги в живот с действием на поражение или задержание переходом на загиб руки за спину.
- Болевые примы лежа. Рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел руки ногой, узел поперек, ущемление ахилова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
- Учебно-тренировочные схватки.

### **Приемы борьбы лежа.**

Удержание верхом, сбоку, поперек, со стороны головы.

Болевые приемы лежа при удержании верхом и сбоку: рычаг локтя, узел плеча.

Комбинации приемов борьбы лежа, учебно-тренировочные поединки.

### **Удары и защиты от ударов.**

Болевые точки и уязвимые места на теле человека, стойки, передвижения, ударные поверхности руки, ноги.

Удары рукой: кулаком, ребром ладони, локтем. Прямой, сверху, снизу, сбоку, назад, в сторону, наотмашь.

Удары ногой: носком, подъемом стопы, пяткой, наружным сводом стопы, коленом (вперед, в сторону, сбоку).



Комбинации ударов руками и ногами.

Защита от ударов: подставки рук, ног (блокирование), отбивы, остановки, уходы, уклоны, нырки, перемещения.

#### **Уходы из опасных положений.**

Уходы от бросков передняя подножка, захватом ног спереди.

Защиты от попыток обезоружить спереди, сзади, сбоку.

Комбинации приемов, учебно-тренировочные поединки.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Выполнение приемов рукопашного боя на фоне повышенной физической и психической нагрузки (на полосах препятствий, в условиях ограниченного времени, пространства, сбивающих помех и т.п.).

Учебно-тренировочные поединки по рукопашному бою, спарринги.

## **V КЛАСС**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания в современном обществе. Основные направления физического воспитания в современном обществе. История казачества в России. Физическая подготовка юного поколения в «Казачьих юнкерских училищах». Казачьи игры. Современный этап развития казачества.

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Профилактика нарушения осанки. Проведение банных процедур. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Отношения между людьми противоположного пола. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

### **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток.

### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с элементами акробатики и основами единоборств (рукопашный бой – бч.), (25 ч.)*

**Строевые упражнения.** 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.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с

маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат в упор присев.

**Висы и упоры: Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Элементы рукопашного боя.** Техника рукопашного боя. Страховка и самостраховка. Группировка, кувырок вперед, назад, падения на бок, на спину, вперед. Стойки: высокая, средняя, низкая, фронтальная и боевая (левосторонняя и правосторонняя). Передвижения. Отработка ударов руками и ногами по боксерской «груше». Общая и специальная физическая подготовка.

*Легкая атлетика. (31ч.); Кроссовая подготовка (12ч.)*

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

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

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

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

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

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и

на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### ***Баскетбол. (17 ч.)***

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения 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).

**Ловля 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).

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

### ***Волейбол (17 ч.)***

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

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

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

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

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

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

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

Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебников для 5-7 классов, подготовленных авторским коллективом и выпускаемых издательским центром «Просвещение» совместно с данной программой

**Вариативная часть. (в процессе урока).** *Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты.* Элементы техники национальных видов спорта (*лапта, казачьи игры*). *Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).*

## VI КЛАСС

### Знания о физической культуре

#### Раздел 1. Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр в конце 19-начале 20 в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали. Зарождение олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.

#### Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня. Распорядок дня. Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни.

#### Раздел 3. Планирование занятий физической культурой

Виды физической подготовки. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Определение собственного типа телосложения. Типы телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка собственной физической подготовленности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы, средства и упражнения для развития быстроты, выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека.

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### *Гимнастика с элементами акробатики и основами единоборств (рукопашный бой – 6ч.), (25 ч.)*

Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке).

**Элементы рукопашного боя.** Техника рукопашного боя. Страховка и самостраховка. Группировка, кувырок вперед, назад, падения на бок, на спину, вперед. Стойки: высокая, средняя, низкая, фронтальная и боевая (левосторонняя и правосторонняя). Передвижения. Отработка ударов руками и ногами по боксерской «груше». Общая и специальная физическая подготовка. Работа в паре.

##### *Легкая атлетика (31 ч.); Кроссовая подготовка (10 ч.).*

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

### ***Спортивные игры (36 ч.)***

#### ***Волейбол (18 ч.)***

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

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

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

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

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

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

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи мяча или броска. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 мин

Бег с ускорением, изменением направления, темпа и ритма из различных и.п., Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.

### **Баскетбол (18 ч.)**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения 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).

Ловля 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).

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

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

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

*Вариативная часть (в процессе урока). Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта (лапта, казачьи игры). Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).*

## **VII КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).



**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к не освоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Организация здорового образа жизни.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### ***Гимнастика с элементами акробатики и основами единоборств (рукопашный бой – бч.), (23 ч.)***

Строевые упражнения: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра - ВО!», «Полповорота нале - ВО!». *Лазанье по канату в два приема на 2,2 – 4 метра. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. разновидности ходьбы, пробежка; прыжки на одной ноге, разновидности равновесий; произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов). Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики); кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, кувырок назад в группировке в полушагат (мальчики); произвольная акробатическая комбинация из 4 -6 упражнений. Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 110 см): способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). Упражнения общей физической подготовки.*

**Элементы рукопашного боя.** Техника рукопашного боя. Страховка и само страховка. Группировка, кувырок вперед, назад, падения на бок, на спину, вперед. Стойки: высокая, средняя, низкая, фронтальная и боевая (левосторонняя и правосторонняя). Передвижения и захваты. Отработка ударов руками и ногами по боксерской «груше». Общая и специальная физическая подготовка. Работа в паре, тройках.

### ***Легкая атлетика (33 ч.); Кроссовая подготовка (12 ч.).***

Прыжок в длину с разбега. *Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30 - 60 метров. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200 – 250 метров. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленей, сидя на пятках, в упоре лежа на одну руку, лежа), с полного разбега. Упражнения общей физической подготовки.*

### ***Баскетбол (17 ч.).***

Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей, с лицевой линии игроком команды и соперником. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при

опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### ***Волейбол (17 ч.)***

Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Вариативная часть. (в процессе урока)** *Подвижные игры* (сюжетно-образные). *Эстафеты*. Элементы техники национальных видов спорта (*лапта, казачьи игры*). *Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка)*.

## **VIII КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. **Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Организация здорового образа жизни.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Гимнастика с элементами акробатики и основами единоборств (рукопашный бой – 8ч.), (23 ч.)***

*Строевые упражнения: повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом. Лазанье по канату изученными способами на 2,8 – 4,5 м, на скорость до 3м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: кувырок назад в группировке в положение упор согнувшись, ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок, стойка на голове и на руках (юноши); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад в группировке; произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений. Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100 – 115 см) – мальчики. Упражнения общей физической подготовки.*

**Элементы рукопашного боя.** Техника рукопашного боя. Страховка и само страховка. Группировка, кувырок вперед, назад, падения на бок, на спину, вперед. Стойки: высокая, средняя, низкая, фронтальная и боевая (левосторонняя и правосторонняя). Болевые приемы, броски, защиты от ударов ног и рукой. Отработка ударов руками и ногами по боксерской «груше». Общая и специальная физическая подготовка.

**Легкая атлетика. (33 ч.); Кроссовая подготовка (12 ч.).**

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный, *челночный* и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину с разбега) упражнениях и *метаниях (в цель, на дальность)*. Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия, подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Баскетбол (17 ч.).**

Технико-тактические действия в защите и нападении. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол (17 ч.).**

Технико-тактические действия в защите и нападении. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

**Вариативная часть.** Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазание. Упражнения общей физической подготовки.

## IX КЛАСС

**Знания о физической культуре**

**Виды спорта, изучаемые в школе.** Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе **Основные направления физического воспитания в современном обществе.** Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью

**Организация здорового образа жизни (в процессе урока)**

**Закаливание организма: банные процедуры.** Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур.

**Массаж.** Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа.

**Доврачебная помощь.** Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий.

**Физическая культура и качества личности.** Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки.

**Отношения между людьми противоположного пола.** Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой.

**Допинг и честная конкуренция в спорте.** Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга.

**Вредные привычки.** Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков.

**Наблюдение и контроль за состоянием организма**

**Оценка функциональных резервов организма.** Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы.

**Оценка двигательных качеств.** Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека.

**Ведение дневника самонаблюдений.** Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений.

**Выявление и устранение технических ошибок.** Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**Упражнения для развития двигательных качеств.** Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости. Упражнения для тренировки координации движений. **Оздоровительный бег.** Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.

**Пешие туристические походы.** Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристического похода

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Гимнастика с элементами акробатики и основами единоборств (рукопашный бой – бч.), (22 ч.)***

*Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема на 3-5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина): юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов).*

*Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши).*

*Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 105 – 115 см, мостик на расстоянии 40 -100 см) – юноши. Упражнения общей физической подготовки.*

**Элементы рукопашного боя.** Техника рукопашного боя. Страховка и самостраховка. Группировка, кувырок вперед, назад, падения на бок, на спину, вперед. Стойки: высокая, средняя, низкая, фронтальная и боевая (левосторонняя и правосторонняя). Болевые приемы, броски, защиты от ударов ногой и рукой. Отработка ударов руками и ногами по боксерской «груше». Общая и специальная физическая подготовка.

#### ***Легкая атлетика (27 ч.); Кроссовая подготовка (10 ч.).***

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км. Упражнения общей физической подготовки. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега

#### ***Баскетбол (20 ч.).***

Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7-8 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча,

выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

### ***Волейбол (23 ч.).***

Техничко-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча. Игра в волейбол по правилам. (повторение материала предыдущих лет обучения)

**Вариативная часть (в процессе урока).** Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

**Физическая подготовка с прикладной направленностью** Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.

Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы.