# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

# «Гатчинская средняя общеобразовательная школа № 2»

Приложение к основной общеобразовательной программе основного общего образования, утвержденной приказом № 159 от « 31 » августа 2016 г.

# 

# Рабочая программа

# по курсу физическая культура

# для базового уровня 7 класса

# 

# 

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом примерной государственной программы

по физической культуре для общеобразовательных школ 5-11 классы

Разработчик программы:

# Русак Л.И. учитель географии высшей

# 

# квалификационной категории

**Структура рабочей программы.**

# Рабочая программа составлена на основе документов

# Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644)
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений ;
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе
* С учетом примерных программ основного общего образования по физической культуре , Физическая культура, рабочие программы, предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5-9 классы

**Структура рабочей программы.**

* планируемые результаты освоения учебного предмета « физическая культура»;
* содержание учебного предмета «физическая культура»;
* тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Р***абочая программа по физической культуре составлена для учащихся, обучающихся на дому, на базовом уровне.***

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному Базисному учебному плану основного общего образования учебным планом МБОУ «Гатчинская СОШ №2» на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуры отводится 9 ч, из расчёта 1 ч в месяц в 7 классе.

**Основные цели и задачи:**

* укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация наруше­ний, вызванных заболеванием;
* улучшение показателей физического развития;
* освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и ка­честв;
* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагру­зок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологичес­ких систем организма;
* закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организ­ма;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным за­нятиям физической культурой;
* воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоро­вья и здоровому образу жизни;
* овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующи­ми на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
* обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного форми­рования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
* обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагру­зок различного характера;
* соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и  
  отдыха, полноценного и рационального питания.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

**Структура и содержание программы.** Согласно концепции раз­вития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рам­ках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышле­ние, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) дея­тельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: **«Знания о физической культуре» (информационный компонент дея­тельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совер­шенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятель­ности).**

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основ­ным представлениям о развитии познавательной активности челове­ка и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направле­ниях развития физической культуры в современном обществе, о фор­мах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные по­нятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физиче­ской культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности прак­тических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование»,*** наиболее значитель­ный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укре­пление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основ­ных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на ре­шение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и тело­сложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообраще­ния, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвиваю­щей направленностью» ориентирована на физическое совершенство­вание учащихся и включает в себя средства общей физической и техни­ческой подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов рас­крывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных со­ревнованиях.

Тема «Прикладно -ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизне­деятельности, качественному освоению различных массовых профес­сий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации це­ленаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно само­стоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстро­ты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учи­телю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преем­ственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и обо­рудования.

**Предметные результаты освоения учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направле­но на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использую­щих ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения про­граммного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практи­ческих задач, связанных с организацией и проведением самостоятель­ных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

* 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, создание основы для формирования интереса к расшире­нию и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физи­ческие упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, вклю­чать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных системати­ческих занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 по­ средством 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.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олим­пийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в совре­менном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характери­стика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопас­ности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как пока­затель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по раз­витию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физи­ческой подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с за­нятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физически­ми упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных за­нятий для повышения спортивного результата, как средство всесторон­него и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение заня­тий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содер­жание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование поло­жительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и те­лосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растира­ние, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Само­наблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физи­ческой подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным триместрам динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обнов­ляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простей­ших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением фи­зической нагрузки.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упраж­нений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуаль­ных особенностей физического развития и полового созревания. Ком­плексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики на­рушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нерв­ной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с осно­вами акробатики.**

*Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с измене­нием длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте; наклоны вперёд, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коле­нях с опорой на руки; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись.

**Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся ми­шени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

**Лыжные гонки.**

*Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бес­шажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, **с** преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; по­ворот упором.

**Спортивные игры.**

*Баскетбол:*  ведение мяча шагом, бегом, змей­кой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной ру­кой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время пере­дачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол*:*  прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; при­ём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападе­ния. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней сторо­ной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающе­гося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

***Прикладно- ориентированная физическая подготовка.*** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пере­сечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыж­ком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка*.***

Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, коор­динации движений, гибкости, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики.**

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

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой по­лосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), преодоление препятствий прыжком с опорой на руки, без опорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешен­ных на разной высоте, с места. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

*Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Пере­движения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), под­тягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки); от­жимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (дви­жения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплек­сы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

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

**Лёгкая атлетика*.***

*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пере­сечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в раз­ные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с про­движением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

**Лыжные гонки.**

*Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режи­ме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максималь­ной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме по­вторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмакси­мальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощени­ем на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, гим­настической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различ­ных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку, преодоление препятствий прыжками разной формы). Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, пере­распределением массы тела с одной ноги на другую). Упражнения на дифференци­рование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на за­данное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

**Баскетбол.**

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

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отяго­щением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки че­рез скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоро­стью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непре­рывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и уме­ренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повто­рение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гим­настическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изме­няющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющей­ся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Волейбол.**

*Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максималь­ном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направ­ления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максималь­ной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отя­гощением на основные мышечные группы. Многоскоки через пре­пятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим уско­рением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвиже­нием вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом от­дыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоро­стью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

**Футбол.**

*Развитие быстроты.* Старты из различных положений последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками, изменением направления передвижения. Прыжки через скакалку, по разметкам на одной ноге. Удары по мячу с стенку в максимальном темпе.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции

**3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Кол-во часов |
| Физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры. Роль физической культуры в жизни человека. | 1 |
| Легкая атлетика. Виды легкой атлетики. Легкая атлетика и олимпийские игры. | 1 |
| Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Правила закаливания. | 1 |
| Баскетбол и олимпийские игры. | 1 |
| Подвижные игры « Борьба за мяч» и « Мяч капитану». | 1 |
| Гимнастика. Виды гимнастики. Гимнастика и олимпийские игры. | 1 |
| Лыжная подготовка. Виды лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 |
| Волейбол. Терминология волейбола. Развитие координационных способностей. | 1 |
| Кроссовая подготовка. Техника безопасности на различных дистанциях. Подвижные игры. Футбол | 1 |