

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ №20»  
Проблемно-методический центр  
естественно-валеологических дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физическая  
культура»  
для учащихся 5-9-х классов**

**Автор:** Долбенёв Александр  
Борисович,  
учитель физической культуры

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Гимназия №20»

\_\_\_\_\_ В.И. Маркова

« 30 » \_\_\_\_\_ декабря \_\_\_\_\_ 2014 г.

**РЕКОМЕНДОВАНА**

к утверждению на заседании научно-методического совета

МБОУ «Гимназия №20»

« 29 » \_\_\_\_\_ декабря \_\_\_\_\_ 2014 г.

Заместитель директора по НМР

\_\_\_\_\_ Т.П. Кочкина

**г. Донской  
2014 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа раскрывает содержание обучения физической культуре учащихся в 5 – 9 классах гимназии.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе его освоения обеспечивается формирование у школьников целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Данная рабочая программа создана на основании п.7 ст.12 и п. 3 ст. 28 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, п.10 раздела II Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015, в соответствии с содержанием федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, утверждённого приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089.

Базой данного курса является программа курса физической культуры для 1 – 11 классов общеобразовательных учреждений (авторы-составители программы А.П. Матвеев, Т.В. Петрова – М.: Дрофа, 2010), рекомендованная к использованию Департаментом общего и дошкольного образования Министерства образования Российской Федерации.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», с учебным планом МБОУ «Гимназия №20» настоящая программа предусматривает изучение физической культуры с 5-го по 9-й классы в объёме 3 учебных часов в неделю (105 учебных часов в год – итого 525 учебных часов за полный курс).

Настоящая рабочая программа содержит пояснительную записку, тематический план курса, содержание учебного материала, требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся. В конце программы приведены минимальные требования к уровню оснащённости учебного процесса и списки литературы для учащихся и для учителя.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит *физкультурная деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как цель и условие развития физической культуры личности.

Учебный предмет «Физическая культура» является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

*Целью обучения* образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются *задачи учебного предмета*:

- ❖ расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- ❖ совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- ❖ воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- ❖ создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- ❖ обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- ❖ формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

*Особенностями программы* по физической культуре в основной школе являются:

- ❖ направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, тренажёрный зал), видом учебного учреждения (гимназия) и региональными климатическими условиями средней полосы европейской части территории России;
- ❖ объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку учащихся, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью;
- ❖ с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности, содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью» (операционный компонент учебного предмета), «Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся» (мотивационный компонент учебного предмета);
- ❖ учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические

навыки и умения (опредмечивание знаний);

- ❖ учебный раздел «Способы физкультурной деятельности» включает в себя два соответствующих раздела: «Физическая культура с общеприкладной направленностью» и «Физическая культура со спортивно-рекреационной направленностью». Содержание первого раздела ориентируется на решение задач общеприкладной физической подготовки школьников и представлено так называемыми «базовыми» видами спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, настольный теннис). Содержание второго раздела ориентировано на решение задач по формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельной организации своего досуга средствами физической культуры.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА

Наименование раздела	Количество часов по годам обучения					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого
1. Основы знаний о физкультурной деятельности.	6	6	6	6	6	30
2. Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью: - практические умения; - двигательные действия и навыки; - общеразвивающие упражнения	58	58	58	58	58	290
	3	3	3	3	3	15
	36	36	36	36	36	180
	19	19	19	19	19	95
3. Способы физкультурной деятельности со спортивно-рекреационной направленностью: - практические умения на материале различных видов спорта; - двигательные действия и навыки на материале различных видов спорта; - специально-развивающие упражнения на материале различных видов спорта.	41	41	41	41	41	205
	3	3	3	3	3	15
	25	25	25	25	25	125
	13	13	13	13	13	65
<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>525</b>

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **5-9-й классы – по 105 часов**

### **– всего 525 часов**

#### **Основы знаний о физкультурной деятельности (30 ч)**

##### **КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ (10 ч)**

История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в развитии мировой цивилизации. История олимпийского движения в России и ее выдающиеся спортсмены, их биографические особенности и качества личности (нравственные, моральные, волевые и др.). Туляки-олимпийцы, их достижения.

Характеристика основных направлений физической культуры в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортивное: «массовый спорт» и «спорт высших достижений»). Развитие физической культуры в Тульской области и городе Донском.

Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека, в накоплении двигательного опыта и освоении профессионально-трудовых навыков и умений, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитании черт характера, норм поведения.

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

##### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ (10 ч)**

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развитие физических качеств и физических способностей), взаимосвязь обучения движениям и развития физических способностей (понятие готовности к освоению новых двигательных действий). Двигательные действия, их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Техника движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность; «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного и неосвоенному».

Физические качества — общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания («регулярность и систематичность занятий», «доступность и индивидуальность в выборе нагрузок», «непрерывность и постепенность повышения требований»).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений; способы и приемы массажа и самомассажа.

Организация и проведение туристических походов (пеших, велосипедных, лыжных): выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения, укладка рюкзака; правила передвижения по маршруту и способы ориентации на местности; выбор мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ (установка палаток, разжигание костра, уборка территории); правила личной гигиены (проведение утреннего туалета, солнечных процедур и ку-

пания, очистка питьевой воды и приготовление пищи); оказание первой доврачебной помощи (при потертостях, ушибах и переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей, обморожении и ожогах).

### **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ (10 ч)**

Биологическое созревание организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сензитивных периодов и генетических программ развития).

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

Физическая и умственная работоспособность, ее связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течение дня, недели и месяца).

### **Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью (290 ч)**

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ (15 ч)**

Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм рекреативных занятий, а также форм общеукрепляющего и гигиенического массажа, закаливающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.

Организация и проведение совместных занятий физическими упражнениями, форм активного отдыха, пеших туристических походов.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

### **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ (180 ч)**

#### **Гимнастика с основами акробатики (31 ч)**

*Кувырки:* кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в группировке; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь; длинные кувырки вперед с разбега; зачетные комбинации (составляются учащимися из освоенных упражнений).

*Стойки:* мальчики — стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев; девочки — стойка на голове из положения «мост», опускание в упор стоя на правом (левом) колене.

*Опорные прыжки:* мальчики — прыжок согнув ноги через гимнастический «козел»; де-

*вочки* — прыжок ноги врозь через гимнастический «козел»; прыжок боком с поворотом на 90°.

*Упражнения на гимнастическом бревне: девочки* — ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахом ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; стойка на носках, толчком двумя ногами прыжок вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полуприсед; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой; из упора на колене махом другой ноги в стойку боком к бревну); зачетные комбинации (составляются самими учащимися).

*Упражнения на низкой перекладине: мальчики* — из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на подколених, опускание в упор присев через стойку на руках.

*Упражнения на высокой перекладине: мальчики* — из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

*Упражнения на параллельных брусьях: мальчики* — наскок в упор, ходьба на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок (махом вперед) углом или махом назад с опорой о жердь.

*Упражнения на брусьях разной высоты: девочки* — наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

*Прикладные упражнения:* упражнения на кольцах в каче — простые раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами, сход со снаряда сбеганием; раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; преодоление препятствий — перелезания через гимнастического коня и через гимнастическое бревно (высота: *мальчики* — 120—160 см, *девочки* — 100—140 см); прыжок боком через гимнастическое бревно с опорой на левую (правую) руку и левую (правую) ногу, преодоление препятствий прыжком, с грузом на плечах; передвижения — расхождение вдвоем при встрече на гимнастическом бревне; расхождение вдвоем на гимнастическом бревне с грузом на плечах; передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной ограниченной площади; лазание по канату в два приема; движения в вися на руках с махом ног; передвижение по горизонтально натянутому канату (удлиненной перекладине) в вися, в вися на руках с захватом каната (перекладины) ногами; перенос партнера на спине при передвижении на широкой опоре, по гимнастическому бревну, наклонной гимнастической скамейке (*мальчики*); перенос партнера вдвоем на руках, сцепленных «решеткой», передвижение с грузом на плечах по неуравновешенной опоре.

## Легкая атлетика (42 ч)

*Старты:* высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5—8 м.

*Бег:* спринтерский бег (*мальчики* — 100 м, *девочки* — 60 м); «эстафетный» бег на дистанцию 200 м; кроссовый бег на 3 км; бег с преодолением препятствий (по типу «стипельчез»); барьерный бег на 60 м.

*Прыжки в длину:* способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега; «тройной прыжок»

с места и короткого разбега.

*Прыжки в высоту:* с разбега способом перешагивания.

*Метание малого мяча:* на дальность и в цель (по подвижной и неподвижной мишени) с места и разбега.

*Толкание набивного мяча:* от плеча одной рукой из положения стоя на месте, с разбега прыжком (вес мяча 1 кг).

*Прикладные упражнения:* «туристическая» ходьба; марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км); прыжки через естественные препятствия, спрыгивание (высота 100—150 см) с грузом (весом 3 кг для девочек и 5 кг для мальчиков) на плечах на точность приземления и сохранение равновесия; запрыгивание (высота 50—60 см) с грузом на плечах с короткого разбега (3—5 шагов); подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

## Спортивные игры (87 ч)

*Баскетбол (40 ч):*

- *упражнения без мяча:* основная стойка; передвижение в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком, с изменением скорости и направления движения; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую ногу; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге;
- *упражнения с мячом:* ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного противника); ловля мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи, после отскока от пола); ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении; ловля высоко летящего мяча; передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения, двумя руками снизу; бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; выполнение штрафного броска — двумя руками от груди, одной — от плеча;
- *тактические действия:* групповые — в защите (заслон), в нападении (быстрым прорывом); индивидуальные — выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита;
- *спортивные игры:* мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам;
- *прикладные действия:* игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

*Волейбол (47 ч):*

- *упражнения без мяча:* стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу;
- *упражнения с мячом:* подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны; подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар;
- *тактические действия:* групповые — взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; индивидуальные — выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одиночное блокирование»;
- *спортивные игры:* пионербол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам;



- *прикладные действия:* игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

### **Настольный теннис (20 ч)**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

*Овладение техникой держания ракетки.* Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

*Овладение техникой ударов и подач.* Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой, на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

*Тактическая подготовка.* Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счёт из одной, трёх партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (95 ч)**

*Развитие скоростных способностей:* бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); челночный бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, от стены; передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек; прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков; преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

*Развитие силовых способностей:* комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с отягощениями массой собственного тела и дополнительными средствами (гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т. п.); комплексы атлетической гимнастики с корректирующей направленностью (из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения стоя боком к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и, удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки, сгибание туловища; из положения лежа на животе и, удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки, многократное прогибание туловища); комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа»; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (присед, полуприсед, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине (*мальчики* — из виса на руках, *девочки* — из виса лежа);

отжимание туловища (*мальчики* — в положении упора лежа, *девочки* — в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением веса тела и дополнительными средствами; передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений (стоя, сидя, в приседе и полуприседе); метание набивного мяча (3 кг) одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы) на дальность из разных исходных положений; лазанье по канату (на количество повторений и на скорость выполнения); сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения виса на руках; передвижение в упоре лежа («тачка») с помощью и самостоятельно; передвижения на руках из положения лежа на спине; передвижение в вися на руках; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в вися на руках, ползком, бегом, прыжками, лазаньем и перелезанием); перенос непределенных тяжестей с максимальной скоростью (*мальчики* — сверстников способом на спине); подвижные игры с силовой направленностью (например, импровизированный баскетбол с набивным мячом).

*Развитие координации:* жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей (2—3 мяча); жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

*Развитие гибкости:* комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); полушпагат и шпагат, «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

## **Способы физической деятельности со спортивно-рекреационной направленностью (205 ч)**

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ НА МАТЕРИАЛЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА (15 ч)**

Использование специфических терминов и понятий; описания физических упражнений и двигательных действий с выделением их основных элементов и звеньев, анализа и контроля техники их выполнения.

Определение функциональной направленности физических упражнений (по признаку локального «включения» мышц в работу и величине отягощений); составление комплексов упражнений на развитие гибкости, силовых и скоростных способностей, выносливости; тестирование показателей физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий по специальной физической подготовке; осуществление контроля за функциональным состоянием организма; планирование и регулирование физических нагрузок, исходя из индивидуальных возрастно-половых особенностей.

Проведение фрагментов и частей занятий урочного типа по развитию физических способностей и обучению двигательным действиям (на примере младших школьников и сверстников); использование инвентаря и оборудования, вспомогательных средств обучения, методов страховки и оказание помощи при выполнении сложных двигательных действий.

Проведение самостоятельных рекреативных форм занятий с использованием избранного вида спорта, разрабатывание их содержания и направленности с учетом внешних условий и самочувствия, их «включение» в индивидуальный режим дня; использование закаливающих процедур и массажа (на локальные участки тела).

Судейство соревнований по избранному виду спорта (на примере учащихся младших классов и сверстников).

## ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (33 ч)

### Двигательные действия и навыки (22 ч)

*Организирующие команды и приемы:* передвижение строевым шагом в колонне и перестроение в движении; выполнение ролевых заданий на проведение строевых действий в парах, группах, классом; строевые команды, навыки взаимодействия с руководимой группой.

*Упражнения на низкой и средней перекладинах: мальчики* — махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги; из вися стоя наскок в упор (с помощью) в упор сзади, сед на бедре поперек, упор сзади, соскок махом вперед; вис завесом коленом вне, размахивания и подъем в упор одной вне (с помощью, самостоятельно); из вися стоя наскок (с помощью или отталкиванием от гимнастического мостика) в упор, перемах вперед одной в упор верхом и другой в упор сзади (с помощью); из упора верхом спад назад в вис завесом коленом, размахивая в вися завесом; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; из вися стоя, согнув руки, подъем переворотом в упор силой, перемахи вперед и назад одной, соскок махом назад; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, соскок махом назад (для более подготовленных — исполнение оборота вперед верхом); из вися стоя силой-махом подъем переворотом в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор, махом назад соскок с поворотом на  $90^\circ$  в стойку боком к снаряду; из вися силой (силой-махом) подъем переворотом в упор, отмах в вис, размахивания в вися, соскок махом вперед.

*Упражнения на брусках разной высоты: девочки* — размахивания изгибами в вися на верхней жерди, перемахи одной и двумя в вис лежа на нижней жерди; из вися лежа на нижней жерди поворот в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок прогнувшись; наскок в вис на верхнюю жердь, размахивания изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой с поворотом налево на  $270^\circ$  в сед на правом бедре, соскок прогнувшись с опорой о жердь; из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом-силой подъем переворотом в упор, поочередный перехват за верхнюю жердь, поворот кругом в вис лежа на нижней жерди скрестным перехватом рук, круги одной (двумя) ногами над нижней жердью, поворот в сед на бедре, соскок прогнувшись; на основе изученного материала самостоятельное составление комбинаций (не менее 6—8 элементов).

*Упражнения на кольцах: мальчики* — вис, размахивания в вися, вис согнувшись; из вися — размахивания с увеличивающейся амплитудой, махом вис согнувшись, вис прогнувшись, спад в вис и соскок махом вперед; спадом назад из вися прогнувшись соскок; из вися согнувшись, мах другой в вис на согнутых руках и мах назад, махом вперед вис и махом назад соскок; *девочки* — вис завесом коленом; из вися размахивания, вис согнувшись, спад в вис и соскок махом назад.

*Упражнения на гимнастическом бревне: девочки* — из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот в сед ноги врозь и перемах в сед на бедре, руки в стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад упор присев, встать поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом и равновесие руки в стороны, выпрямиться, беговые шаги до конца бревна и соскок прогнувшись махом одной, толчком другой ноги врозь в стойку спиной к снаряду; с косога разбега наскок в упор присев, встать руки в стороны, подскоки на двух на месте, прыжок с одной на другую с продвижением вперед, махом одной поворот кругом и равновесие, беговые шаги до конца бревна и соскок прогнувшись махом одной, толчком другой ноги врозь в стойку спиной к снаряду.

*Упражнения на параллельных брусьях: мальчики* — наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок из седа на бедре; наскок в упор, фиксация угла в упоре и сед ноги врозь; размахивания в упоре, сед на бедре и соскок; наскок в упор, фиксация угла в упоре, сед ноги врозь, переход в упор лежа ноги врозь, перемах внутрь и размахивания в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивания в упоре и соско-

ки махом вперед и назад; из упора на предплечьях подъем махом вперед в упор и сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивания в упоре, соскок махом вперед (назад); упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивания в упоре, соскок махом вперед с поворотом кругом.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед прыжком, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед прыжком, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках; из стойки «старт пловца» два темповых кувырка вперед (второй — со скрещиванием ног), поворот кругом в упоре присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекатом вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°, кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; переворот боком из прямой и боковой стойки; *мальчики* — махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед; с разбега (в несколько шагов) переворот боком в стойку ноги врозь, руки вверх; комбинации с использованием освоенного учебного материала (не менее 10—12 элементов); *девочки* — комбинации с использованием освоенного учебного материала (не менее 10—12 элементов).

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь {*мальчики* — гимнастический «конь» в длину, *девочки* — гимнастический «козел»}.

*Упражнения с использованием гимнастического мостика:* с разбега толчком двумя от мостика и наскок на горку матов, соскок с горки матов в точное приземление.

*Вольные упражнения;* комбинации на счет 32 и 48 с использованием простых движений: зарядки, стилистически оформленных общеразвивающих упражнений, освоенных акробатических элементов, доступных для выполнения на полу, с включением: элементов хореографии и танцевальных элементов.

## Специально-развивающие упражнения (11 ч)

*Формирование осанки:* комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота и плечевого пояса; упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия; упражнения на чередование напряжения и полного расслабления мышц при разных исходных положениях туловища и его звеньев (стоя, сидя, лежа), в чередовании с упражнениями на силу и скоростно-силовые способности; упражнения на сосредоточение и расслабление; элементы хатха-йоги, ее асаны в виде статических положений сидя и лежа; импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.

*Развитие гибкости:* наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) на подвижность плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника; комплексы активных и пассивных упражнений на гибкость; упражнения на подвижность суставов типа полушпагат, шпагат, «складка», «мост».

*Развитие координации:* прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости; преодоление препятствий: прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем, вспомогательными отталкиваниями от боковой опоры; ударами ногой (правой, левой) о мишень, подвешенную на разной высоте; прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах — по типу «круговой тренировки», комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

*Развитие силовых способностей:* подтягивание в висе на перекладине (*мальчики*), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (*девочки*); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; под-

нимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом «козле» (ноги фиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движения (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (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 движения без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой рукой для сохранения равновесия).

*Развитие выносливости:* продолжительные медленные движения, выполняемые с напряжением мышц и фиксацией положения тела; повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха; комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального упражнения.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (44 ч)**

### **Двигательные действия и навыки (29 ч)**

*Старты:* низкий; высокий; из положения лежа; с опорой на руку.

*Финиширование:* грудью; плечом.

*Бег:* барьерный; с преодолением препятствий (типа «стипельчез»); «гладкий» (спринтерский, на средние дистанции, стайерский); кроссовый; эстафетный.

*Прыжки:* с разбега в длину способом согнув ноги, прогнувшись, «тройной» прыжок; с разбега в высоту способом «перешагивание», «перекидной»; «фосбери-флоп» (по выбору).

*Толкание ядра:* с места; с разбега.

*Спортивная ходьба:* мальчики — 3 км, девочки — 2 км.

### **Специально-развивающие упражнения (15 ч)**

*Развитие выносливости:* бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; кроссовый бег; бег с соревновательной скоростью; повторный равномерный бег с финальным ускорением; переменный бег с дополнительным отягощением; учебные задания по индивидуальной физической подготовке (разрабатываются школьниками самостоятельно).

*Развитие силовых способностей:* специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются школьниками самостоятельно).

*Развитие скоростных способностей:* бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

*Развитие координации:* специализированные комплексы упражнений на развитие коор-

динации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

## **БАСКЕТБОЛ (43 ч)**

### **Двигательные действия и навыки (29 ч)**

*Действия без мяча:* прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения, переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

*Ловля мяча:* от пола (с отскока и полуютскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом.

*Передача мяча:* одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке.

*Ведение мяча:* на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления и скорости передвижения, высотой отскока от пола.

*Бросок мяча в корзину:* двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча (стоя на месте и в движении) и после ведения; одной и двумя руками в движении после двух шагов; одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча; двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции; одной рукой сверху с дальней дистанции с места.

*Тактические действия:* индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину); командные действия в нападении («быстрое нападение»).

*Спортивные игры:* мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

### **Специально-развивающие упражнения (14 ч)**

*Развитие скоростных способностей:* ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно).

*Развитие силовых способностей:* комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками; многоскоки через препятствия; челночный (5х6) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующий-

ся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная силовая подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно).

*Развитие выносливости:* повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

*Развитие координации:* акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по ребру гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну разной высоты; прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

## **ВОЛЕЙБОЛ (50 ч)**

### **Двигательные действия и навыки (33 ч)**

*Действия без мяча:* имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу.

*Подача мяча:* верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая.

*Передача мяча:* сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки.

*Прием мяча:* на задней линии от нижней прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.

*Нападающий удар через сетку:* по ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

*Блокирование нападающих ударов:* одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу, выполняемых из двух зон (4—3 и 2—3) в известном направлении.

*Индивидуальные тактические действия:* выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования нападающего удара; выбор места для выполнения нападающего удара.

*Групповые тактические 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 и при приеме подачи; защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подач и последующей передаче; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника; командные — при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.

*Спортивные игры:* волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

### **Специально-развивающие упражнения (17 ч)**

*Развитие скоростных способностей:* ходьба и бег с ускорением, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег на млеете с максимальной частотой ша-

гов; челночный бег (3x10; 5x6; 7x4); бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорения с дополнительным отягощением и доставанием мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа; рывки на 3—5 м, после кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно).

*Развитие силовых способностей:* комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; прыжки через укороченную скакалку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; многоскоки; напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед); броски набивного мяча (1—3 кг) из разных исходных положений и различной траекторией полета мяча; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении); индивидуальная подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно).

*Развитие выносливости:* полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков); игра в волейбол с дополнительным отягощением на ноги.

*Развитие координации:* двойные и тройные кувырки вперед и назад; группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекуты в группировке из положений сидя, упора присев; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены, от пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе в чередовании с различными исходными положениями).

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (20 ч)**

### **Двигательные действия и навыки (13 ч)**

*Техника ударов.* Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.



*Техника подачи.* Поддачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочерёдные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмёркой» (по прямой и по диагонали).

### **Специально-развивающие упражнения (7 ч)**

*Тактическая подготовка.* Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперёд.

## **Требования к знаниям, умениям, навыкам учащихся**

В результате освоения обязательного содержания учебного предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры (в конце 9-го класса):

*Знать:*

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

*Уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м (с)	12	
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз)	18	—
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км (мин, с)	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,2	8,8

# Минимальные требования к уровню оснащенности учебного процесса по физической культуре

(в соответствии с перечнем учебного оборудования  
для общеобразовательных учреждений России  
Минобразования РФ № 529 от 27.12.93)

## *Оборудование спортивное:*

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических Качеств.

## *Оборудование для контроля и оценки действий:*

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

## *Вспомогательное оборудование:*

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

## *Мебель и оборудование кабинета физической культуры:*

- модели;
- пособия печатные;
- диапозитивы;
- диафильмы;
- грампластинки;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы;
- магнитные записи.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Матвеев А.П. Физическая культура: учебник для 5 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010 – 2014.
2. Матвеев А.П. Физическая культура: учебник для 6-7 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010 – 2014.
3. Матвеев А.П. Физическая культура: учебник для 8-9 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010 – 2014.
4. Энциклопедия для детей. Том 20. Спорт / Глав. ред. В.А. Володин. – М.: Аванта+, 2001.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. 1 – 11 кл. / Авторы-составители А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2010. – 94 с.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура: учебник для 5-7 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2008.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: учебник для 8-9 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2008.

### Приложение

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>5 класс</b>						
Бег 60 м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 2000 м	Без учёта времени					
Прыжок в длину или высоту (см)	110	100	85	105	95	80
Метание мяча 150 г (м)	34	27	20	21	17	14
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	-	-	-	15	10	8
Прыжки в длину с места (м)	1,70	1,60	1,50	1,60	1,50	1,45
<b>6 класс</b>						
Бег 60 м (с)	9,6	10,4	11,3	10,3	10,6	11,2
Бег 1500 м (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 2000 м	Без учёта времени					
Прыжок в длину с места (см)	175	165	155	165	158	150
Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	250
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150 г (м)	35	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	-	-	-	15	11	8

<b>7 класс</b>						
Бег 60 м (с)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
Бег 1500 м (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 2000 м	Без учёта времени					
Прыжок в длину с места (см)	195	185	175	165	160	150
Прыжок в длину с разбега (см)	370	340	300	340	290	220
Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	100	115	105	95
Метание мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	6	3	-	-	-
Поднимание ног до прямого угла из виса на гимнастической стенке	-	-	-	11	8	5
Угол в упоре на брусьях	4	2	1	-	-	-
<b>8 класс</b>						
Бег 60 м (с)	8,9	9,7	10,5	9,6	10,2	10,8
Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	12,00	11,00	12,50	13,50
Бег 3000 м	Без учёта времени					
Прыжок в длину с места (см)	210	190	180	180	170	160
Прыжок в длину с разбега (см)	400	360	320	355	310	255
Прыжок в высоту с разбега (см)	125	120	105	115	107	97
Метание мяча 150 г (м)	42	36	27	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	5	-	-	-
Поднимание ног до прямого угла из виса на гимнастической стенке	-	-	-	13	10	7
<b>9 класс</b>						
Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м (мин, с)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Бег 3000 м	Без учёта времени					
Прыжок в длину с места (см)	220	200	190	200	180	170
Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой	-	-	-	25	20	15