

## 8 «А» класс

### Содержание тем учебного курса

#### Баскетбол

*На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

*На освоение ловли и передачи мяча.* Совершенствование: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

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

*На овладение техникой бросков мяча.* Совершенствование: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

*На освоение тактики игры.* Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3

#### Волейбол

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

*На освоение техники приема и передач мяча.* Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам волейбола

Совершенствование: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

*На освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи

*На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Совершенствование: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.* Совершенствование: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*На освоение тактики игры.* Совершенствование: тактика свободного нападения.

*На знания о физической культуре.* Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча ИЛИ броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

*На овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

*На освоение строевых упражнений.* Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

*На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Мальчики: с набивными и большими мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами

*На освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок

*На освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90\* (конь в ширину, высота 110 см)

*На освоение акробатических упражнений.* Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад

*На развитие координационных способностей.* Совершенствование: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

*На развитие скоростно-силовых способностей.* Совершенствование: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*На развитие гибкости.* Совершенствование: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

*На знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, Возрождение Олимпийских игр современности, Столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции,

правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру

*На овладение организаторскими умениями.* Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Дозировка упражнений

*Самостоятельные занятия.* Совершенствование: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### **Легкая атлетика**

*На овладение техникой спринтерского бега.* Низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 100 м

*На овладение техникой длительного бега.* Совершенствование: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)

*На овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега

*На овладение техникой прыжка в высоту.* Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

*На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель: девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх

*На развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*На знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*На овладение организаторскими умениями.* Измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, Скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### **Лыжная подготовка**

*На освоение техники лыжных ходов.* Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»

*На знания о физической культуре.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## Требования к качеству освоения программного материала

Демонстрировать следующие показатели:

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
уровень						
Бег 30 м, секунд	4,7	5,3	5,8	4,9	5,7	6,1
6- мин бег, м	1450	1200-1300	1050	1250	1000-1150	850
Прыжки в длину с места	210	180-195	160	200	160-180	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	6-7	2	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	--	--	--	19	15-17	7
Наклоны вперед из положения сидя	11	7-9	3	20	12-14	7
Челночный бег 3x10,сек	8,0	8,7-8,3	9,0	8,6	9,4-9,0	9,9