

9 «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 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке

На освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование: вырывание и выбивание мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок

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

На освоении 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 трех игроков (тройка и малая восьмерка)

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 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 у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели

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 развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространстве иных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Совершенствование: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами,

жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

На развитие выносливости. Совершенствование: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

На освоение техники нижней прямой подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах

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. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

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. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении

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 совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

На освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

На освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед

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. 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. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м

На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 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 и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши-до 18 м, девушки – 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх

На развитие выносливости. Совершенствование: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км

На развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование: всевозможные прыжки и Многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей. Совершенствование: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Совершенствование: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

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. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

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	4,5	5,3-4,9	5,5	4,9	5,8-5,3	6,0
6- мин бег, м	1500	1250-1350	1100	1300	1050-1200	900
Прыжки в длину с места	220	190-205	175	205	165-185	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	7-8	3	16	12-13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	-	-	-	21	17-19	9
Наклоны вперед из положения сидя	12	8-10	4	20	12-14	7
Челночный бег 3x10,сек	7,7	8,4-8,0	8,6	8,5	9,3-8,8	9,7