

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной основной образовательной программы основного общего образования, на основе авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, (М.: Просвещение, 2016 год).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: В.И. Лях Физическая культура .5-9кл.: Учебник для образовательных организаций. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. 5-е издание, М.: Просвещение 2016 г.

В соответствии с основной образовательной программой школы ФГОС ООО, по физической культуре5-9 классы (уровень) рассчитана на 340 часов за 5лет обучения в 5-9 классе: 5 класс-68 часов, 6 класс-68 часов,7 класс-68 часов,8 класс-68 часов,9 класс-68 часов, 2 часа в неделю; всего 340 часов за 5 лет обучения.

1. **Общая характеристика программы**

Настоящая модульная программам имеет три раздела, представляющих содержание основных форм физической культуры в начальной, основной и средней (полной) школе, что вместе составлет целостную систему физического воспитания в образовательном процессе.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна   
успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразо-вательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Цели и задачи программы реализуются через создание учебного и игрового пространства, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях («Веселые старты», спортивные КВНы, шахматно-шашечные турниры, пр.).

Гибкость содержания и структуры программы обусловлена:

- возможностью её использования при различных уровнях оснащения матери­ально-технической спортивной базы учреждения;

- возможностью использования как программы в целом, так и отдельных ее модулей;

- возможностью её использования в иных форматах (внеурочная деятель­ность, физкультурно-спортивный кружок в системе дополнительного образова­ния, в рамках школьных каникул, спортивно-массовые мероприятия пр.).

1. **Место программы в образовательной   
   деятельности общеобразовательных учреждений**

Программа рекомендуется для использования:

- в общеобразовательых учреждениях на всех ступенях образования:

* как программа по учебному предмету «Физическая культура»;
* в рамках внеурочной деятельности обучающихся;
* как интегрированных курсов в учебный предмет «Физическая культура» (использование отдельных модулей);
* при организации досугового и каникулярного отдыха детей на територии общеобразовательного учреждения;
* в группах продлённого дня;
* при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий с детьми и подростками в школе;

- в системе дополнительного образования обучающихся;

- в работе учрежденийотдыха, оздоровления и занятости детей в каникуляр­ный период.

Формат использования программы и её место в процессе физического вос­питания обучающихся - по усмотрению конкретного учреждения.

Программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ   
   РЕЗУЛЬ­ТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты –** отражают индивидуальные личностные каче­ства обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилак­тики заболеваний и перенапряжения;

**-** готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятель­ствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достиже­нии поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на резуль­тат;

- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты -** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познава­тельной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физиче­ские, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соот­ветствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты –** характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

B результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **начальной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

• oб особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

• о способах и особенностях движений и передвижений чело­века, роли и значении психических и биологических процес­сов в осуществлении двигательных актов;

• о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообраще­ния при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этик систем;

• о терминологии разучиваемых упражнений, oб их функцио­нальном смысле и направленности воздействия на организм;

• об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

• о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

• физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• 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;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, 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.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании **средней школы** должны уметь:

**- характеризовать:**

* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**- определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

1. **Содержание МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направленно на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

**5.1. Модуль «Школьный урок»**

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ  
   ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
* проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

5 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны

иметь представление как:

-    выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-  выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-    характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

уметь:

-    характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-     вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-    выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

6 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 6 класса должны

иметь представление как:

-      выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; -     выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

-   выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-    характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-   тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

уметь:

-  определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

-   выявлять различия в основных способах передвижения человека;

-   применять беговые упражнения для развития физических качеств;

-   демонстрировать уровень физической подготовленности.

7 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 класса должны

иметь представление как:

-  выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-  выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

-  выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-   характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-     тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-  вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-  проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

уметь:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

8 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 8 класса должны:

знать и иметь представление как:

-   преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-  осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-     классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

уметь:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);

-     уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

-    описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

9 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 9 класса должны:

знать и иметь представление как:

- рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

уметь:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**7. Содержаниеучебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**

**5 класс**

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

-  висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Лыжная подготовка

-Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.

-Подъём «полуёлочкой».

-Торможение «плугом».

-Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

- Игры. Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

-  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

 скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

     Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**6 класс**

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Лыжная подготовка

-Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.

-Подъём «полуёлочкой».

-Торможение и поворот «плугом».

-Поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.

- Игры. Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

-  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

 по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**7 класс**

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках –сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам- встать- мост с помощью

встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

 подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Лыжная подготовка

-Одновременный одношажный ход.

- Подъём в гору скользящим шагом.

-Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

- Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.

- Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

-  ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;высокий старт; бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.кроссовый бег; бег на 1500м.

варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**8 класс**

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

 - из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Лыжная подготовка

- Попеременный четырёхшажный ход.

- Переход с попеременных ходов на одновременные.

- Преодоление контруклона.

- Торможение и поворот плугом.

-Прохождение дистанции до 5 км.

- Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

В единоборствах; осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;от 70 до 80 м; до 70 м. бег на результат 60 м; высокий старт;бег в равномерном темпе от 20 минут;кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки срасстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**9 класс**

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-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.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Лыжная подготовка

- Попеременный четырёхшажный ход.

- Переход с попеременных ходов на одновременные.

- Преодоление контруклона.

- Торможение и поворот плугом.

- Прохождение дистанции до 5 км.

- Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м;до 70 м. бег на результат 60 м;высокий старт;бег в равномерном темпе от 20 минут;кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой;

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**8. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**

5 класс**–** 68 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Модуль воспитательной работы «Школьный урок» | Количество часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 18 |
| 2 | Гимнастика | Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;  - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 14 |
| 3 | Спортивные игры | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 24 |
| 4 | Лыжная подготовка | - Знать терминологии видов и достижения российских спортсменов в различных видов гонок;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний | 12 |
|  | **Всего** |  | **68** |

6 класс **–** 68 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Модуль воспитательной работы «Школьный урок» | Количество часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 18 |
| 2 | Гимнастика | Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;  - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 14 |
| 3 | Спортивные игры | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 24 |
| 4 | Лыжная подготовка | - Знать терминологии видов и достижения российских спортсменов в различных видов гонок;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний | 12 |
|  | **Всего** |  | **68** |

7 класс **–** 68 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Модуль воспитательной работы «Школьный урок» | Количество часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 18 |
| 2 | Гимнастика | Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;  - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 14 |
| 3 | Спортивные игры | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 24 |
| 4 | Лыжная подготовка | - Знать терминологии видов и достижения российских спортсменов в различных видов гонок;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний | 12 |
|  | **Всего** |  | **68** |

8 класс **–** 68 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Модуль воспитательной работы «Школьный урок» | Количество часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 18 |
| 2 | Гимнастика | Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;  - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 12 |
| 3 | Спортивные игры | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | - Знать терминологии видов и достижения российских спортсменов в различных видов гонок;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний | 12 |
| 5 | Единоборство | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; | 6 |
|  | **Всего** |  | **68** |

9 класс **–** 68 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Модуль воспитательной работы «Школьный урок» | Количество часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 18 |
| 2 | Гимнастика | Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;  - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 12 |
| 3 | Спортивные игры | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | - Знать терминологии видов и достижения российских спортсменов в различных видов гонок;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний | 12 |
| 5 | Единоборство | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; | 6 |
|  | **Всего** |  | **68** |

**Основная школа (5-9 классы)**

**Программный материал по спортивным играм.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | классы | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 |
| **Баскетбол.**  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения  стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | |  |  | |  |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | | с пассивным сопротивлением защитника |  | |  |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней  высокой стойке на месте, в дви-жении по пря-мой, с измене-нием направ-ления движения и скорости.  Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | | С пассивным сопротивлением защитника |  | | |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | | То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке |  | | |
|  | Броски одной  и двумя руками  в прыжке | |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | | Перехват мяча |  |  | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | |  |  |  | |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | |  |  |  | |
| На освоении тактики игры | Тактика свободного нападения | |  |  |  | |
| Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | | с изменением позиций | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину | | |
| Нападение быстрым прорывом (1:0) | | (2:1) | (3:2) | - - - - - - - - - - - | |
| Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | |  | Взаимодействие  двух игроков в нападении и защите  через «заслон» | Взаимодействие  трех игроков  (тройка и малая  восьмерка) | |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 | | Игра по правилам  мини-баскетбола | Игра по упрощенным правилам  баскетбола  - - - - - - - | | |
| **Футбол.**  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | |  |  |  | |
| На освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стоны и подошвой | | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема | Удар по катящемуся мячу внешней стороной  подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)  Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | Удар по летяще  му мячу внутренней стороной стоны  средней частью  подъема | |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой | | с пассивным сопротивлением защитника |  | с активным сопротивлением защитника | |
| На овладение техникой ударов по воротам | Удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель | | - - - - - - - |  |  | |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча  Игра вратаря | | Перехват мяча |  |  | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам | | |  |  | |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | |  |  | |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения | |  |  |  | |
| Позиционные нападения без изменения позиций игроков | | с изменением позиций |  |  | |
| Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот, | |  |  |  | |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных  способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | |  |  |  | |
| **Волейбол.**  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | | |  |  | |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку | | | Передача мяча  над собой, во  встречных ко-  лоннах. Отбива-  ние мяча кула-  ком через сетку | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомо- торных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | |  | Игра по упро- щенным прави- лам волейбола.  - - - - - - - |  | |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | 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 | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | | |  |  | |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение  7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным  мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | | |  |  | |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с рас стояния  3-6 м от сетки | | Нижняя прямая подача мяча через сетку | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | | |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | |  |  |  | |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений  владения мячом | |  |  |  | |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | | Позиционное нападение с изменением позиций |  | 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 техничсскях приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. | | | | | |

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | классы | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и но четыре в колонну по одному раз- ведением и слиянием, по восемь в движении | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестро-ения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | |
| На освоение общеразвиващих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах | | |  |  | |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | | | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами.  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. | | |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе | Мальчики:  махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом | Мальчики:  подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь | | Мальчики: подъем перево-ротом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь |
| Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа | Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю  жердь; соскок с поворотом; разма  хивание изгибами; вис лежа; вис присев | Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом  в упор на нижнюю  жердь | 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; сед боком на нижней жерди, соскок | | Девочки: вис прогнув-шись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь |
| На освоение прыжков | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота  80-100 см) | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота  100-110 см) | *Мальчики*:  прыжок согнув ноги (козел ширину, высота  100-115 см) | *Мальчики*: прыжок  согнув ноги (козел в длину, высота  110-115 см) | | *Мальчики*: прыжок согнув ноги  (козел в длину,  высота  115 см) |
| На освоение акробатических  упражнений | Кувырок вперед и  назад; стойка на лопатках | Два кувырка  вперед слитно; мост из положения  стоя с помощью | *Мальчики*: кувырок вперед в стойку на  лопатках;  стойка на голове с согнутыми ногами  *Девочки*: кувырок назад в полушпагат | *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 | | *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 координацион-ных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами;  то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. 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 | Лазанье по канату шест гимнастической лестнице.  Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | | |  | |  |
| На развитие скоростно силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | | |  | |  |
| На развитие гибкости | 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 сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | | | 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. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. | | |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | | | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастическях снарядов. Правила самоконтроля. | | |  | |  |

**Программный материал по легкой атлетике**.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт  От 10 до 15 м  Бег с ускорением от 30 до 40 м  Скоростной бег  До 40 м  Бег на результат  60 м | От 15 до 30 м  от 30 до 50 м  до 50 м | От 30 до 40 м  от 40 до 60 м  до 60 м | Низкий старт до  30 м  от 70 до 80 м  до70м  Бег на результат  100 м |  |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин  Бег на 1000 м | Бег в равномерном темпе до 15 мин  Бег на 1200 м | Бег в равномерном  темпе – до 20 мин,  девочки – до 15 мин  Бег на 1500 м | Бег на 2000 м  (мальчики) и на  1500 м (девочки) |  |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину  с 7-9 шагов разбега |  | Прыжки в длину с  9-11 шагов разбега | Прыжки в вдлину  с 11-13 шагов разбега |  |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |  |  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега |  |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор  5-6 м, в горизонталь-ную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния  6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максималь-ную  высоту  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | с расстояния  8-10 м | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонталь-ную и вертикаль-ную цель  (1х1 м) с расстояния 10-12 м  Метание мяча весом  150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с  разбега в коридор  10 м на дальность и  заданное расстояние  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максималь-ную высоту.  Ловля набивного  мяча (2 кг) двумя  руками после броска партнера, после броска вверх | девушки – с расстояния 12-14м, 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 | Метание теннисного мяча и мяча весом  150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укорочен-ного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстоя-ние; в горизон-тальную и вертикаль-ную цель (1х1 м) с расстоя-ния  (юноши – до 18 м, девушки – 12-14м)  Бросок набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2кг) двумя руками из различных и. п.с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | | |  | Бег командами, в парах, кросс до  3 км |
| На развитие скоростно- силовых способностей | 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 | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | | | |  |
| На развитие координационных способностей | 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 ддя 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 организатор-скими 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 | | | | |

**Программный материал по лыжной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направлен-ность | классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение техники лыжных ходов | Поперемен-ный двухшаж-ный и одновремен-ный бесшажный ходы.  Подъем «полу- елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступа-нием. Прохожде-ние дистанции  3 км | Одновремен-ный двух-шажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохожде-ние  дистанции  3,5 км.  Игры:  «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок»,  и др. | Одновремен-ный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции  4 км.  Игры: «Гонки с преследова-нием», | Одновремен-ный одношаж-ный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции  4,5 км.  Игры: «Гонки с выбыва-нием», «Как по часам», «Биатлон» | Поперемен-ный четырехшаж-ный ход. Переход с поперемен-ных ходов на одновремен-ные. Преодоление контруклона.  Прохождение дистанции до  5 км. Горнолыжная эстафета с преодоле-нием 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 | | | | |

**9. ПЕРЕЧЕНЬ**

**учебного оборудования по физической культуре в 5-9 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел  программы | ОБОРУДОВАНИЕ | | |
| Перечень необходимого оборудования | Имеется в наличии | Процент к необходимому минимуму |
| Комплект для занятий по общей физической подготовке | Стенки гимнастические пролет 0,8м | 6 шт. | 100% |
| Маты гимнастические | 10 шт | 100% |
| Скамейки гимнастические | 6 шт | 100% |
| Канаты для лазания l-6 м | 2 шт | 100% |
| Шесты для лазания l-5,5 м | 2 шт | 100% |
| Перекладины | 1 шт | 50% |
| Мешочки с песком (200-250г.) | - | 0% |
| Палка гимнастическая | 20 | 100 % |
| Каток гимнастический | - | 0% |
| Оборудование для контроля и оценки действий | Рулетки (25 и 10 м) | - | 0% |
| Свистки судейские | 2 шт. | 100% |
| Секундомеры | 1 шт. | 50% |
| Устройство для подъема флага | 1 шт. | 50% |
| Комплект для занятий гимнастикой | Жерди гимнастических брусьев школьных |  |  |
| - разновысокие | 1 пара | 100% |
| - параллельные | 1 пара | 100% |
| Корпусы коня гимнастического школьного | 1 шт. | 100% |
| Корпусы козла гимнастического школьного | 1 шт. | 100% |
| Корпусы бревна гимнастического школьного | 0 шт. | 0% |
| Мостики гимнастические | 2 шт. | 100% |
| Обручи гимнастические диаметром 90-95см. | 2 | 20% |
| Скакалки гимнастические | - | 0% |
| Помост для поднятия тяжестей | - | 0% |
| Гири весом 16 кг. | - | 0% |
| Гантели простые 1,2,3 кг. | - | 0% |
| Комплект для занятий легкой атлетикой | Эстафетные палочки | 10 | 100% |
| Оборудование полосы препятствий | - | 0% |
| Комплект школьный для прыжков в высоту | - | 0% |
| Мячи малые теннисные | 10 | 100% |
| Флажки разные | 5 шт. | 25% |
| Гранаты (250, 500, 750 г.) | 6 шт | 40% |
| Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр | Мячи футбольные | 2 шт | 20% |
| Мячи волейбольные | 10 шт | 80% |
| Мячи баскетбольные | 10 шт | 80% |
| Мячи для игры в ручной мяч | - | 0% |
| Мячи набивные весом  (от 1 до 4 кг.) | - | 0% |
| Насосы с иглами для надувания мячей | 1 шт. | 50% |
| Сетка волейбольная | 1 шт. | 100% |
| Стойки волейбольные | 1 пара | 100% |
| Щиты баскетбольные | 2 шт. | 100% |
| Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные) | 0 шт. | 0% |
| Канат для перетягивания | 1 | 50% |
| Измеритель высоты сетки | 1 шт. | 100% |
| Доска показателей счета игры | - | 0% |
| Стойки для обводки | 10 шт. | 100% |
| Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол) | 1 шт | 100% |
| Биты для лапты | 3 шт | 60% |
| Комплект для занятий по лыжной подготовке | Лыжи с креплениями, ботинки лыжные | 20 пар | 100% |
| Палки лыжные (5-11 классы) | 20 пар | 100% |

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации
3. Положение о Совете Министерства образования и науки Российской Федера­ции по федеральным государственным образовательным стандартам от "10" апреля 2009 г. N 123
4. Сборник нормативных документов. Физическая культура. М: Дрофа 2004 (федеральный компонент государственного стандарта, Федеральный базисный учебный план)
5. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразо­вательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
9. Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение, 1993.
10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2002.
11. Остапенко А.А, Шутов В.М. Атлетическая гимнастика. М.: Знание. 1990. № 2.
12. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта, Махач­кала, Издательство «Юпитер», 2002.
13. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., 1987.
14. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2001.