**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4**

**г. НАЗЫВАЕВСКА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Утверждаю:

Директор МКОУ «СОШ №4»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.С.Федюнин.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Рабочая программа по физической культуре**

для учащихся МКОУ «СОШ №4»

5-11 классов

Разработана:

Учителем физической культуры,

первой квалификационной

категории Квочкина Н.А.

\\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\

г. Называевск

**Содержание**

Пояснительная записка………………………………………………

Содержание программного материала для учащихся

5-9 классов ……………………………………………………………

Примерный план-график распределения учебного

материала на год (5-8 класс) ……………………….………………….

Базовые средства двигательной деятельности

5класс……………………………………………………………….

6 класс………………………………………………………………

7 класс ………………………………………………………………

8 класс ………………………………………………………………

9 класс ………………………………………………………………

Примерное распределение учебных часов на освоение

разделов и тем учебного материала (10-11 класс) …………………

Учебный материал ……………………………………………………

Примерный план-график распределения учебного материала на год (9-11 класс)

Приложение …………………………………………………………..

**Пояснительная записка**

Содержание данной программы при 3-х часовой нагрузке в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнения Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре и соответственно на выполнения базовой части комплексной программы по физической культуре. Настоящая программа рассчитана на учебный материал в объёме 102 уроков физической культуры в год.

Третий дополнительный час физической культуры в 1-11 классах вводится согласно Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010г. №889

"О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждениях Российской Федерации, реализующих программы общего образования, учрежденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования".

Минимальные требования к уровню физической подготовленности учащихся основываются на временном государственном образовательном стандарте, изучаемых видах спорта, данных мониторинговых исследований (3 (4), 9, 11 классов) школьников МКОУ «СОШ №4» и, на нормативах физической подготовленности спортивно-оздоровительной программы "Президентские состязания".

Программа состоит из 2-х разделов: теоретико-методических основ физической культуры, которые изучаются в процессе уроков и базовых средств двигательной деятельности, излагаемых непосредственно на уроках.

**Уровень основного и среднего (полного) общего образования**включает в себя те же разделы, что изучались в начальной школе, однако, содержание данного раздела изучается более углубленно. Содержание программы основного и среднего (полного) общего образования логически построено так, что с возрастом овладение учебным материалом требует от школьников всё более возрастающей творческой активности и самостоятельности на занятиях.

Учитель обучает школьников основам техники двигательных действий, умению рационально использовать методы и методические приёмы при организации и проведении отдельных фрагментов занятий.

При разработке базовых средств двигательной деятельности частично использовался материал ныне действующих программ по физической культуре под редакцией В.И. Лях и А.А. Зданевич. Ссылалась на образовательную программу для учащихся средней общеобразовательной школы Называевского района (1-11 классы).Рекомендована экспертным советом главного управления образования Омской области под редакцией

кандидата педагогических наук В.В. Койносова.

**Содержание программного материала**

**для учащихся 5 – 9 классов**

Целью физкультурного образования в основной общеобразовательной школе является овладение навыками и умениями использовать средства и методы преобразовательной двигательной деятельности в разнообразных формах физической культуры. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих педагогических задач:

совершенствование функциональных возможностей посредством направленной общеразвивающей и специальной физической подготовки, воздействие на развитие основных психических процессов;

воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

обучение основам психорегуляции эмоциональных состояний, использование её в индивидуальных и коллективных формах занятий физической культурой и спортом.

Примерное распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебного материала(5-9 класс)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел учебной программы | К л а с с | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Базовые средства двигательной  деятельности | 92 | 92 | 90 | 90 | 86 |
| 1. | Гимнастика с основами  акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2. | Лёгкая атлетика | 20 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| 3. | Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |
| 4. | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5. | Теоретико-методические основы физической культуры:  \*основы истории физической культуры  \*основы обучения двигательным действиям  \*основы воспитания двигательных  качеств  \*психологические основы физической культуры  \*анатомо-физиологические основы мышечной деятельности  \*основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактики травматизма  \*основы тестирования, самоконтроля и взаимоконтроля | 10  **2**  **2**  **1**  **1**  **2**  **1**  **1** | 10  **2**  **2**  **1**  **1**  **2**  **1**  **1** | 12  **2**  **2**  **2**  **2**  **1**  **2**  **1** | 12  **2**  **2**  **2**  **2**  **1**  **1**  **2** | 12  **2**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **2** |

**Примерный план-график распределения учебного материала на год (5-8 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Всего часов | 5-6 класс | | | | Всего  часов | 7-8 класс | | | |
| Четверти/часы | | | | Четверти/часы | | | |
| 24 | 23 | 33 | 22 | 24 | 23 | 33 | 22 |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 | 2 | 8 | 2 | - | 12 | 2 | 8 | 2 | - |
| Лёгкая атлетика | 20 | 10 | - | - | 10 | 20 | 8 | - | - | 10 |
| Лыжная подготовка | 12 | - | 4 | 8 | - | 12 | - | 2 | 10 | - |
| Спортивные игры | 48 |  | | | | 60 |  | | | |
| Баскетбол |  | 10 | 2 | - | - | 14 | 10 | 4 | - | - |
| Волейбол |  | - | 7 | 5 |  | 12 | - | 6 | 6 | - |
| Футбол |  | - | - | 4 | 8 | 17 | - | - | - | 17 |
| Гандбол |  | - | - | 12 | - | 11 | - | - | 11 | - |
| Настольный теннис |  |  |  |  |  | 6 | - | - | - | 6 |
| Теоретико-методические основы физической культуры | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 |

**Учебный материал**

**5 класс**

**Базовые средства двигательной деятельности**

**Гимнастика с основами акробатики**

Основы знаний. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике.

Двигательные навыки и умения. Дыхание во время выполнения упражнений. Правило выполнения упражнений. Питание и двигательный режим школьника. Пагубность вредных привычек.

Гимнастика с основами акробатики

1.Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

2.Упражнения у гимнастической стенки: наклоны, прогибание туловища стоя спиной к стенке и держась за рейку правой (левой) рукой; взмахи ногой (попеременно правой и левой) назад, стоя лицом к стенке, вперед, стоя спиной к стенке – вперед и назад.

3.Кувырок вперёд в группировке, кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом кругом. Кувырок назад.

4."Мост" из положения лёжа на спине.

5.Стойка на лопатках, на голове согнув ноги (с помощью и без)

6.Строевые упражнения – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

7.Ритмическая гимнастика.

Спортивно-гимнастические упражнения:

Акробатические упражнения на матах: кувырок вперёд прыжком с места (два-три кувырка); кувырок назад; стойка на лопатках и перекат вперёд в упор присев; "мостик".

Прикладно - гимнастические упражнения:

Лазание по канату в два приёма; преодоление препятствий прыжком; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика**

Основы знаний. История первых соревнований по лёгкой атлетике. Российские спортсмены – победители международных соревнований.

Двигательные умения и навыки.

1.Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30м со старта; бег с преодолением низких препятствий (барьеры высотой до 30 см); бег по пересечённой местности.

2.Прыжки: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; прыжок в длину способом "согнув ноги".

3. Метания: метание теннисного мяча с места и с трёх шагов разбега; толкание набивного мяча с места.

Общефизическая подготовка.

Быстрота: бег на месте с максимальным темпом (в упоре о гимнастическую стенку, без упора). Бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через набивные мячи и гимнастические кегли); бег с максимальной скоростью на дистанцию 15 – 20 м.

Силовые способности: комплексы общеразвивающих упражнений силовой направленности с локальным воздействием на отдельные мышечные группы; лазание по канату (в два и три приёма); подтягивание туловища из виса на руках (девочки из виса лежа).

Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд, назад, вправо, влево (поочередно на правой и левой); многоскоки (до 8 м).Прыжки на скакалке.

Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1,5 км (мальчики) и до 1 км (девочки); равномерный бег в режиме с большой интенсивности в сочетании с ходьбой (мальчики до 800 м и девочки до 500м.).

Ловкость: "челночный бег" (10х10; 3х10м, 4х5м, 2х15м); акробатические упражнения: кувырок вперёд с переходом на быстрый бег; ходьба и бег по рейке гимнастической скамейки; разноимённое движение рук и ног, наклоны туловища, стоя на рейке гимнастической скамейки.

Гибкость: комплексы упражнений у гимнастической стенки, со скакалкой (наклоны вперед, назад, влево, вправо), на растягивание (в висах).

**Спортивные игры**

**Футбол**

Основы знаний. Содержание игры в футбол: сущность и цель игры, правила игры. История возникновения и развития игры в футбол. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения:

1.Ведение мяча носком ноги (поочередно правой и левой ногой).

2.Ведение мяча внутренней частью подъёма (по прямой, по кругу, "восьмеркой").

3.Ведение мяча внешней частью подъёма ноги (змейкой между кеглями).

4.Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.

5.Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места, с разбега, с передачи партнера).

6.Удар серединой подъёма стопы с разбега по неподвижному мячу.

7.Остановка катящегося мяча (внутренней стороной стопы).

8.Подача углового с правой и левой стороны футбольного поля.

9. Стойка вратаря и перемещения в зоне вратаря.

10.Игра в футбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол**

Основы знаний. Содержание игры в баскетбол: сущность и цель игры, правила игры.

Двигательные навыки и умения.

1.Передвижения без мяча: прыжок вперёд вверх толчком одной и приземлением на другую ногу; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

2.Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.

3.Ведение мяча на месте и в движении (шагом по прямой).

4.Бросок мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.

5.Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

**Волейбол**

Основы знаний. История развития волейбола, основные этапы и представительство в программе Олимпийских игр. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения.

Стойка игрока, перемещение в стойке

Приём и передача мяча в парах, стоя на месте и после перемещения.

Передача мяча в парах в движении приставными шагами.

Подача нижняя прямая через сетку с лицевой линии.

Нижняя – боковая подача.

Верхняя прямая подача.

Имитация нападающего удара по мячу.

Передача мяча из зоны в зону.

1. Индивидуальные тактические действия (выбор и способы отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком снизу).
2. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от нижней подачи).

**Гандбол (ручной мяч)**

Основы знаний. Основы правил игры в гандбол. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения.

1.стойка игрока, перемещения в стойке.

2.Остановка двумя шагами.

3. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

4. Стойка вратаря, перемещения.

5. Удар по воротам.

6. Перебежка и отбор мяча у соперника.

7. Ведения мяча.

8. Тактика игры в нападении и защите.

9.Учебная игра.

**Лыжная подготовка**

Основы знаний. Лыжный спорт, его возникновение и развитие, включение в программу Олимпийских игр. Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой. Т.Б.на лыжах.

Двигательные навыки и умения.

1.Имитационные упражнения: лыжные ходы, изученные в 1-4 классах; переходы с одного лыжного хода на другой; одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.

2.Пережвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход; переходы с попеременного двухшажного хода на одновременные (двухшажный и одношажный) ходы; повороты на параллельных лыжах плугом.

3.Прохождение дистанций: с равномерной постоянной скоростью попеременным двухшажным ходом 1000м; одновременным двухшажным ходом 400м; одновременным одношажным ходом 200 м.

Общефизическая подготовка.

Быстрота: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку, без упора); бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через набивные мячи и гимнастические палки); бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20м; эстафеты типа "Гонка преследования"; подвижные игры: "День и ночь", "Вызов номеров".

**Нормативные требования по физической подготовленности (5 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| О ц е н к а | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 8,5 | 9,3 | 10,1 | 9,5 | 10,2 | 10,5 |
| Бег 1000 м., мин, с | 4,42 | 4,47 | 5,00 | 5,24 | 5,33 | 5,37 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 425 | 385 | 340 | 375 | 325 | 290 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (м);  на низкой перекладине из виса лёжа (д), раз | 10 | 8 | 7 | 15 | 12 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, раз за 30 сек | 24 | 22 | 19 | 23 | 21 | 19 |
| Бег на лыжах:  2 км, мин, с  3 км, мин, с | 14.00  21.00 | 14.30  22.00 | 15.00  24.00 | 16.00  Без учета  времени | 17.00  Без учета  времени | 18.30  Без учета  времени |

**6 класс**

**Базовые средства двигательной деятельности**

**Гимнастика с основами акробатики**

Основы знаний. Профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Формы организации занятий по гимнастике. Структура урочных форм занятий. Методика проведения самостоятельных занятий гимнастикой.

Двигательные навыки и умения.

Организующие команды и приемы: перестроение из шеренги в шеренгу по два и обратно; повороты налево и направо в движении; повороты кругом в движении.

Спортивно-гимнастические упражнения:

акробатические упражнения на матах: прыжком кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках (для менее подготовленных – то же, согнув ноги);

вольные упражнения: акробатическая комбинация с использованием простых движений типа "зарядки", освоенных акробатических упражнений, доступных на полу, с включением элементов хореографии и танцевальных элементов.

Прикладное - гимнастические упражнения:

полоса препятствий с включением бега в различных направлениях (лицом и спиной вперёд), прыжков, преодоления препятствий (с использованием висов и упоров на руках), переноски грузов;

передвижения по наклонной гимнастической скамейке

**Лёгкая атлетика**

Основы знаний. Профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике. Формы организации занятий по лёгкой атлетике. Методика проведения самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.

Двигательные навыки и умения.

1.Бег на короткие дистанции:

старт и стартовый разгон (расстановка стартовых колодок; выполнение низкого старта по команде; стартовый разбег до 20-30м с акцентом на работу рук в момент старта; стартовый разбег по разметкам (первые 2-4 шага, последние 4-5 шагов);

стартовый разгон в полной координации до 30-40 м;

бег по дистанции (бег с акцентом на относительно вертикальное положение туловища;

бег с акцентом на постановку выпрямленной ноги впереди проекции центра тяжести);

финиширование (за счет наклона туловища с отведением рук назад, с поворотом плеч);

бег в полной координации на 60 м на результат.

2. Эстафетный бег:

передача и приём эстафетной палочки (правила передачи эстафетной палочки; передача и приём эстафеты в парах правой и левой рукой по команде на месте, в ходьбе, в медленном беге);

старт на этапах эстафетного бега (низкий старт с палочкой в правой руке на повороте; старт с опорой на одну руку, на прямой и повороте);

3. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание":

отталкивание (имитация постановки толчковой ноги, постановка толчковой ноги с отведением рук на замах; согласование взаимодействия толчковой и маховой ноги при прыжках вверх на месте и с 2-3 шагов;

разбег в сочетании с отталкиванием (бег по разбегу, бег по разбегу с "выходом";

переход через планку и приземление (имитационные упражнения: на гимнастической скамейке, доставание толчковой ногой подвешенных предметов; спрыгивание с горки матов на маховую ногу с последующей постановкой толчковой;

Метание малого мяча с разбега на дальность способом "из-за спины через плечо".

**Спортивные игры**

**Футбол**

Основы знаний. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Формы организации занятий по игре в футбол. Методика проведения самостоятельных занятий по футболу.

Двигательные навыки и умения:

1.Удар по мячу с разбега после его отскока от земли.

2.Передачи мяча: продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие.

3.Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.

4.Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.

5.Игра в футбол по упрощённым правилам.

**Баскетбол**

Основы знаний. Профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Формы организации занятий баскетболом. Структура урочных форм занятий. Методика проведения самостоятельных занятий с элементами баскетбола.

Двигательные навыки и умения.

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.

Остановка в два шага.

Передача мяча одной рукой от груди.

Ловля и передача мяча с шагом.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

Бросок мяча в корзину одной рукой после ведения.

**Волейбол**

Основы знаний. Профилактика травматизма на занятиях волейболом. Формы организации занятий волейболом. Структура урочных форм занятий; факторы, определяющие выделение основных структурных компонентов (частей урока); задачи и содержание каждого структурного компонента. Методика проведения самостоятельных занятий с элементами волейбола.

Двигательные навыки и умения.

Подача верхняя прямая с лицевой линии в правую и левую половину площадки.

Приём мяча на задней линии.

3. Нападающий удар через сетку.

Блокирование одиночное нападающих ударов.

Нападающий удар через сетку с места в прыжке.

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке.

Приём мяча от нижней прямой и боковой подачи.

Тактические действия:

индивидуальные: выбор места для выполнения блокирования нападающего удара;

групповые: взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приёме подачи;

командные: в нападении – система игры со второй подачи игрока передней линии; приём нижней подачи и первая передача в зону 3; вторая передача игроку, к которой обращен лицом; в защите – система игры при страховке нападающего игроком передней линии.

**Гандбол (ручной мяч)**

Основы знаний. Основы правил игры в гандбол. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения.

1.стойка игрока, перемещения в стойке.

2.Остановка двумя шагами.

3. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

4. Стойка вратаря, перемещения.

5. Удар по воротам.

6. Перебежка и отбор мяча у соперника.

7. Ведения мяча.

8. Тактика игры в нападении и защите.

9.Учебная игра.

**Лыжная подготовка**

Основы знаний. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Структура урочных форм занятий; факторы, определяющие выделение основных структурных компонентов (частей) урока. Методика проведения самостоятельных занятий лыжной подготовкой.

Двигательные навыки и умения.

1.Имитационные упражнения: попеременный четырехшажный ход; переходы с одновременных ходов на попеременные.

2.Передвижения на лыжах: попеременный четырехшажный ход; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на лыжах (перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием); переходы с одновременных ходов на попеременные.

3.Прохождение дистанций: с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом в режиме умеренной интенсивности до 1500м, в режиме большой интенсивности до 800м; одновременным двухшажным ходом в режиме умеренной интенсивности до 800м (девочки до 600м); одновременным одношажным ходом до 400м (девочки до 300м).

**Нормативные требования по физической подготовленности ( 6 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| О ц е н к а | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м, с | 4,9 | 5,7 | 6,3 | 5,2 | 5,9 | 6,4 |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 10,3 | 11,0 | 10,3 | 10,6 | 11,1 |
| Бег 1000м., мин, сек | 4,41 | 4,46 | 5,00 | 5,22 | 5,30 | 5,34 |
| Подтягивание на высокой  перекладине из виса (м), раз | 7 | 5 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д), раз | - | - | - | 16 | 14 | 10 |
| Шестиминутный бег, м | 1350 | 1150 | 950 | 1150 | 950 | 750 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, раз за 30 сек. | 24 | 21 | 20 | 24 | 20 | 19 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 23 | 21 | 20 | 15 | 14 | 12 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 170 | 145 | 180 | 160 | 140 |
| Бег на лыжах: 2 км, мин, с  3 км, мин, с | 22.00 | 21.00 | 23.00 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |

**7 класс**

**Базовые средства двигательной деятельности**

**Гимнастика с основами акробатики**

Основы знаний. Структура построения занятий гимнастикой с различной педагогической направленностью; методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств гимнастики.

Двигательные навыки и умения.

Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны в шеренгу по 3 (4, 5) с размыканием на заданную дистанцию и интервал; практикум в подаче команд в парах, отделениях.

2. Спортивно-гимнастические упражнения:

акробатические упражнения на матах: из стойки "старт пловца" с наскока два темповых кувырка вперёд (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, точный доскок; стойка на голове и руках; с разбега, отталкиванием о пружинный мостик кувырок – полёт вперёд (мальчики); полупереворот назад в мост и переворотом в упор присев

девочки - (для подготовленных – вставание из моста в основную стойку);

3.Прикладно-гимнастические упражнения: переноска партнера на спине (мальчики); переноска партнера вдвоём на руках, сцепленных "решеткой".

Общефизическая подготовка.

Быстрота: бег с максимальной частотой шагов по разметкам (мальчики 15-20 м, девочки – 10-15 м), "стартовые" ускорения (с высокого и низкого старта).

Силовые способности: комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу "подкачки": из положения виса спиной к гимнастической стенке сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре стоя на гимнастической стенке сгибание рук с постепенным разведением их в стороны (упражнения выполняются в максимально возможном темпе); приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади, попеременные движения ногами в горизонтальной и вертикальной плоскости, из положения лёжа на животе многократное прогибание туловища; опорные прыжки и разнообразные прыжковые упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Гибкость: комплексы упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов, включающие махи ногами (в сторону, вперёд, назад); "полушпагаты"; круговые движения руками с дополнительным отягощением (малые гантели); упражнения на подвижность позвоночника.

Осанка: упражнения на сосредоточение и расслабление в чередовании с упражнениями на силу и скоростно-силовые качества; корригирующие упражнения, направленные на коррекцию позвоночника, мышечного корсета, свода стопы, излишней массы тела.

Ловкость: прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад); преодоление препятствий.

Силовые способности: комплексы атлетической гимнастики с избирательным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения выполняются в увеличивающемся темпе движений без потери качества исполнения).

**Лёгкая атлетика**

Основы знаний. Структура построения занятий легкой атлетикой с различной педагогической направленностью; особенности содержания структурных компонентов, их относительная самостоятельность и взаимообусловленность. Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств лёгкой атлетики.

Двигательные навыки и умения.

1.Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

2.Техника бега с низкого и высокого старта

3.Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»

4. Техника бега на короткую и длинную дистанцию

5. Техника выполнения метания мяча в цель и на дальность полёта.

**Спортивные игры**

**Футбол**

Основы знаний. Структура построения занятий по футболу с различной направленностью. Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в футбол.

Двигательные навыки и умения:

"Жонглирование" мяча ногой.

Удар по мячу с "поворотом".

Удар по мячу пяткой ноги.

4. "Обманные" действия с мячом и без мяча (финт "наступление подошвой на мяч", "ложное продвижение" с мячом мимо "соперника", "ложный замах" на удар).

5. Отбор мяча у соперника ("толчком" плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч).

**Баскетбол**

Основы знаний. Структура построения занятий по баскетболу с различной педагогической направленностью. Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в баскетбол.

Двигательные навыки и умения.

1.Повороты на месте и в движении.

2.Ведение мяча с изменением высоты отскока.

3.Передача мяча одной рукой от плеча после ведения.

4.Передача мяча на месте с отскоком от пола.

5.Бросок в движении после двух шагов.

6.Бросок в прыжке с места одной рукой.

7.Штрафной бросок.

8.Тактические действия: передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча.

**Волейбол**

Основы знаний. Структура построения занятий по волейболу с различной педагогической направленностью; особенности содержания структурных компонентов, их относительная самостоятельность. Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в волейбол.

Двигательные навыки и умения.

1. Верхняя прямая подача по "зонам" волейбольной площадки.

2. Верхняя боковая подача.

3. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

4. Приём нижней и верхней подачи в зоне нападения.

5. Нападающие удары по ходу из зон 4, 3, 2.

6. Нападающие удары в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки.

7. Блокирование ударов в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны

8.Тактические действия:

индивидуальные: выбор места для выполнения нападающих ударов;

групповые: в защите взаимодействие игроков внутри "линии" и между "линиями" при приёме подач и передач;

командные: в нападении при второй передаче игрока передней линии; в защите система игры при страховке нападающего игроком задней линии.

Общефизическая подготовка.

**Гандбол (ручной мяч)**

Основы знаний. Основы правил игры в гандбол. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения.

1.стойка игрока, перемещения в стойке.

2.Остановка двумя шагами.

3. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

4. Стойка вратаря, перемещения.

5. Удар по воротам.

6. Перебежка и отбор мяча у соперника.

7. Ведения мяча.

8. Тактика игры в нападении и защите.

9.Учебная игра.

**Настольный теннис**

Основы знаний. Основы правил игры в настольный теннис. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения.

1.Стойка игрока, перемещения в стойке.

2.Подача мяча.

3. Приём мяча на месте и в движении.

4. Переигровка.

8. Тактика игры в нападении и защите.

9.Учебная игра.

**Лыжная подготовка**

Основы знаний. Правила, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Сведения о тактике прохождения соревновательной дистанции. Влияние качества инвентаря и смазки лыж на достигаемый результат.

Двигательные умения и навыки.

1.Имитационные упражнения: выполнение изученных лыжных ходов на различном грунте и рельефе местности; с дополнительными отягощениями на различные мышечные группы.

2.Передвижение на лыжах: преодоление препятствий и снежных трамплинов; совершенствование разученных ходов (попеременных и одновременных) на тренировочной дистанции; повороты плугом и упором; торможения упором на отлогих склонах относительно большой протяженности.

3.Прохождение дистанций: попеременным двухшажным ходом с чередованием скорости равномерного передвижения в режиме умеренной и большой интенсивности до 1,5 км (девочки до 1 км); с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности чередования лыжных ходов на дистанции до 1000 м (девочки до 800 м); с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности до 600 м (девочки до 400 м).

Общефизическая подготовка.

**Нормативные требования по физической подготовленности (7 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| О ц е н к а | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 30 м, с | 4,8 | 5,4 | 6,0 | 5,0 | 5,8 | 6,3 |
| Бег на 60 м, с | 9,5 | 10,5 | 10,9 | 10,3 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 1000 м., мин, сек | 4,25 | 4,31 | 4,36 | 5,17 | 5,19 | 5,27 |
| "Челночный бег" 3х10м, с | 8,3 | 8,8 | 9,3 | 8,7 | 9,3 | 10,0 |
| Шестиминутный бег, м | 1400 | 1200 | 1000 | 1200 | 1000 | 800 |
| Прыжок в длину с места, см | 205 | 185 | 165 | 195 | 165 | 145 |
| Наклон вперёд из положения сидя, см | 10 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 |
| Бег на лыжах 3 км, мин, с | 19.10 | 20.05 | 22.10 | 20.35 | 21.25 | 23.05 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (м),  подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д), раз | 8  - | 7  - | 5  - | -  19 | -  17 | -  11 |

**8 класс**

**Базовые средства двигательной деятельности**

**Гимнастика с основами акробатики**

Основы знаний. Элементы биомеханики основных гимнастических упражнений, анализ их техники. Основы обучения физическим упражнениям в гимнастике.

Двигательные навыки и умения.

1.Организующие команды и приёмы:

чередование способов передвижения по залу (переход с ходьбы на бег и обратно; изменение ширины шага и темпа движения;)

выполнение общеразвивающих упражнений в движении с чередованием способов передвижения);

2.Спортивно-гимнастические упражнения:

акробатические упражнения: переворот боком из прямой и боковой стойки;

вольные упражнения: фрагменты комбинации, составленные из ритмически и стилистически связанных элементов акробатики и хореографии.

3.Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение в висе; лазание по гимнастическому канату на руках (мальчики); лазание по гимнастическому канату на скорость (девочки).

**Легкая атлетика**

Основы знаний. Биомеханика основных разученных упражнений легкой атлетики (бег, ходьба, прыжки и метания), анализ их техники. Основы обучения физическим упражнениям в легкой атлетике.

Двигательные навыки и умения.

1.Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

2.Техника бега с низкого и высокого старта

3.Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»

4. Техника бега на короткую и длинную дистанцию

5. Техника выполнения метания мяча в цель и на дальность полёта

**Спортивные игры**

**Футбол**

Основы знаний. Биомеханика основных технических приёмов игры в футбол, анализ их эталонной техники. Основы методики обучения техническим приёмам игры в футбол. Характеристика основных техника - тактических действий в футболе (тактика игры центральных и крайних нападающих, полузащитников, защитников и вратаря).

Двигательные навыки и умения.

"Обманные" действия с мячом и без мяча (ложные действия остановки при ведении мяча, ложные действия при обводке, ложные действия при ударе по мячу пяткой, откатка мяча в сторону и назад).

2. Обучение технике удара головой по летящему мячу (стоя на месте, в прыжке).

3. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

4. Остановка летящего мяча грудью (только мальчики).

5. Отбор мяча у соперника подкатом (только мальчики).

6. Набивание мяча («жонглирование»)

**Баскетбол**

Основы знаний. Обучение технических приемов игры в баскетбол. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении; действия игроков нападения и защиты).

Двигательные навыки и умения:

Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча снизу на месте и в движении.

Бросок в движении после двух шагов.

Бросок двумя руками снизу в движении.

Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

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

**Волейбол**

Основы знаний. Обучение основных технических приёмов игры в волейбол, анализ их "эталонной" техники. Основы методики обучения техническим приемам игры в волейбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в волейбол.

Двигательные навыки и умения.

1.Верхняя прямая подача (упражнения на точность, скорость и траекторию полёта мяча).

2.Передача мяча сверху из глубины площадки.

3.Нападающие удары с передач из глубины площадки.

4.Нападающий удар из 3 и 4 зон.

5.Нападающий удар из зоны 3 с высоких и средних передач.

6.Приём мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

7.Блокировка ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

8.Тактические действия:

- индивидуальные: выбор способов отбивания мяча через сетку (ударом, передачей, кулаком, снизу одной и двумя руками);

групповые: в нападении игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие

игроков зон 2, 6 при приёме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий "соперника";

- командные: при приёме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.

Игра по упрощенным правилам. Игра в волейбол по правилам (с постоянной заменой уставших игроков).

**Гандбол (ручной мяч)**

Основы знаний. Основы правил игры в гандбол. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения.

1.стойка игрока, перемещения в стойке.

2.Остановка двумя шагами.

3. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

4. Стойка вратаря, перемещения.

5. Удар по воротам.

6. Перебежка и отбор мяча у соперника.

7. Ведения мяча.

8. Тактика игры в нападении и защите.

9.Учебная игра.

**Лыжная подготовка**

Основы знаний. Биомеханические основы освоенных передвижений на лыжах, сходство и различие лыжных ходов.

Двигательные навыки и умения.

1.Имитационные упражнения: имитация освоенных передвижений на лыжах.

2.Передвижения на лыжах: переходы из поворотов в торможение и из торможения в повороты изученными способами; совершенствование техники изученных способов передвижения в различных условиях.

3.Подъёмы и спуски

4. Торможения «плугом», «упором»

5.Упражнения на лыжах – повороты в движении.

**Настольный теннис**

Основы знаний. Основы правил игры в настольный теннис. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения.

1.Стойка игрока, перемещения в стойке.

2.Подача мяча.

3. Приём мяча на месте и в движении.

4. Переигровка.

8. Тактика игры в нападении и защите.

9.Учебная игра.

**Нормативные требования по физической подготовленности (8 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| О ц е н к а | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 60 м, с | 8,7 | 9,6 | 10,4 | 9,6 | 10,1 | 10,7 |
| Бег на 1000м (мин, сек) | 3,53 | 4,00 | 4,10 | 4,39 | 4,45 | 5,00 |
| "Челночный бег" 3х10м, с | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 8,6 | 9,2 | 9,9 |
| Прыжок в длину с места, см | 210 | 185 | 160 | 200 | 175 | 145 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), раз | 9 | 7 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д), раз | - | - | - | 20 | 18 | 16 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 28 | 26 | 24 | 15 | 14 | 12 |
| Наклон туловища вперёд из положения сидя, см | 10 | 9 | 7 | 12 | 10 | 9 |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с, раз | 20 | 18 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| Бег на лыжах:  3 км, мин, с  5 км, мин, с | 18.00  26.30 | 19.00  20.00 | 21.00  30.00 | 20.00  Без учета  времени | 21.00  Без учета времени | 22.30  Без  учета времени |

**9 класс**

**Базовые средства двигательной деятельности**

**Гимнастика с основами акробатики**

Основы знаний. Методические основы развития ведущих физических способностей средствами гимнастики.

Двигательные навыки и умения.

Организующие команды и приёмы: практическое освоение учениками основных команд, навыков взаимодействия с руководимой группой.

1.упражнения на высокой перекладине: подъём переворотом в упор;

2. акробатические упражнения: мальчики – махом одной толчком другой стойка на руках и кувырок вперед; из прямой и боковой стойки переворот боком; с нескольких шагов разбега переворот боком в стойку ноги врозь руки вверх; девочки – кувырки вперёд и назад; кувырок боком влево и вправо из соответствующей стойки на колене (другая в сторону на носок); кувырок назад через плечо и перекат через грудь в упор лежа;

3. стойка на голове и руках из упора присев и наклоном вперед из основной стойки; переворот боком с места;

4.вольные упражнения: девушки – самостоятельная разработка комбинаций с использованием ранее освоенных акробатических, хореографических и танцевальных движений.

5. комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы, комплексы атлетической гимнастики с направленным воздействием на мышцы туловища и конечностей типа индивидуальной "подкачки"; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями, разнообразные беговые упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.

**Лёгкая атлетика**

Основы знаний. Методические основы развития ведущих физических способностей средствами легкой атлетики.

Двигательные навыки и умения.

1.Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

2.Техника бега с низкого и высокого старта

3.Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»

4. Техника бега на короткую и длинную дистанцию

5. Техника выполнения метания мяча в цель и на дальность полёта

**Спортивные игры**

**Футбол**

Основы знаний. Методические основы развития ведущих физических способностей средствами игры в футбол. Тактика командных действий при нападении на ворота соперника и защиты собственных ворот. Основы судейства игры в футбол.

Двигательные навыки и умения.

1.Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью.

2.Групповые обманные действия (ложный пас, ложные действия получить пас от партнера, производящего вбрасывание мяча, тактические действия "пропусти мяч партнеру", "оставь мяч партнеру", "освободи зону", обманные действия при подаче головой).

**Баскетбол**

Методические основы физических способностей средствами игры в баскетбол. Тактика командных действий при нападении и защите. Основы судейства игры в баскетбол.

Двигательные навыки и умения.

Ловля мяча с полуотскока.

Ловля высоколетящего мяча.

Бросок в прыжке со средней и дальней дистанции.

Бросок мяча одной рукой сверху с дальней дистанции.

Тактические действия: а) командные действия в защите; б) командные действия в нападении.

**Волейбол**

Основы знаний. Методические основы развития ведущих физических способностей, средства игры в волейбол. Тактика командных действий в нападении и в защите. Основы судейства игры в волейбол.

Двигательные навыки и умения.

1. Верхняя боковая подача в две продольные зоны 6-3 и 1-2.

2. Нападающие удары с удалённых от сетки передач.

3. Приём мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперёд на руки и перекатом на грудь.

4. Блокирование нападающих ударов по ходу в зонах 4,3,2.

Тактические действия:

групповые: взаимодействие игроков передней линии (двух блокирующих и игрока, не участвующего в блоке);

командные: взаимодействие игроков при приёме верхней боковой подачи, первой передачи в зону 3, вторая передача игроку, к которому нападающий стоит спиной.

**Гандбол (ручной мяч)**

Основы знаний. Основы правил игры в гандбол. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения.

1.стойка игрока, перемещения в стойке.

2.Остановка двумя шагами.

3. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

4. Стойка вратаря, перемещения.

5. Удар по воротам.

6. Перебежка и отбор мяча у соперника.

7. Ведения мяча.

8. Тактика игры в нападении и защите.

9.Учебная игра.

**Настольный теннис**

Основы знаний. Основы правил игры в настольный теннис. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения.

1.Стойка игрока, перемещения в стойке.

2.Подача мяча.

3. Приём мяча на месте и в движении.

4. Переигровка.

8. Тактика игры в нападении и защите.

9.Учебная игра.

**Лыжная подготовка**

Основы знаний.

Понятие тренировочного развивающего и поддерживающего режима нагрузок для самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Особенности построения системы занятий лыжной подготовкой разной направленности.

Двигательные навыки и умения:

1.Имитационные упражнения: совершенствование разученных передвижений на лыжах.

2.Преодоление препятствий на лыжах; повторение торможения – "плугом", "упором", соскальзыванием, палками (сбоку и между лыж); комбинированное торможение (лыжами и палками).

3.Повторение поворотов в движении: переступанием, "плугом", "упором", из "упора" и "плуга", "ножницами", на параллельных лыжах (рывком и с отрывом задников от снега).

4.Прохождение дистанций: передвижение на лыжах с попеременным переходом с одного лыжного хода на другой; с варьированием скорости передвижения в зависимости от условий скольжения (мальчики 4 км, девочки 3 км).

**Нормативные требования по физической подготовленности (9 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Мальчики | | | | Девочки | | |
| О ц е н к а | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | | 4 | 3 |
| Бег 60 м, с | 8,4 | 9,3 | 10,1 | 9,5 | | 10,1 | 10,5 |
| Бег 1000м (мин, сек) | 3,44 | 3,55 | 4,10 | 4,31 | | 4,44 | 4,59 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), раз | 10 | 8 | 7 | - | | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д), раз | - | - | - | 21 | | 17 | 13 |
| Шестиминутный бег, м | 1500 | 1300 | 1100 | 1300 | | 1100 | 900 |
| Прыжок в длину с места, см | 220 | 210 | 175 | 210 | | 185 | 160 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек, раз | 21 | 20 | 19 | 22 | | 21 | 19 |
| Бег на лыжах:  3 км, мин, с  5 км, мин, с | 17.30  27.00 | 18.30  28.00 | 20.00  30.00 | 19.30  Без  учета времени | | 20.30  Без  учета времени | 20.45  Без  учета времени |

**Примерное распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебного материала**

**(10-11 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Раздел учебной программы | К л а с с | |
| 10 | 11 |
| Базовые средства двигательной  деятельности | | 102 | 102 |
| 1. | Гимнастика | 12 | 12 |
| 2. | Лёгкая атлетика | 18 | 18 |
| 3. | Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, настольный теннис) | 60 | 60 |
| 4. | Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| 5. | Теоретико-методические основы физической культуры: | 10 | 6 |

**Учебный материал**

**10-11 класс**

**Гимнастика с основами акробатики**

Основы знаний. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Двигательные навыки и умения.

На совершенствование строевых упражнений: пройденный материал в предыдущих классах; различные повороты, перестроения.

Спортивно-гимнастические упражнения:

на совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении;

на освоение и совершенствование акробатических упражнений: юноши – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; комбинации из ранее изученных элементов (8-9 класс); девушки – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинации из ранее изученных упражнений, наиболее полюбившиеся учащимся;

на развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений;

на развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши – лазание по канату без помощи ног; гимнастической лестнице, стенке без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах;девушки – упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов с предметами в парах; на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метания набивного мяча;

на развитие гибкости; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

**Лёгкая атлетика**

Основы знаний. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по лёгкой атлетике.

Двигательные навыки и умения.

- на совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40м; стартовый разгон; бег на результат (60, 100м); эстафетный бег;

на совершенствование техники длительного бега: юноши – бег в равномерном и переменном темпе до 20 минут; бег на 2000, 3000м; девушки – то же, но бег до 15 минут; бег 2000м;

на совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 10-12 шагов разбега;

на совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 15-20м; метание различных снарядов на дальность с разбега;

на развитие выносливости: длительный бег, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка;

на развитие скоростно-силовых способностей: круговая тренировка, метания в цель и на дальность разных снарядов, прыжки и многоскоки;

на развитие скоростных способностей: бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов, эстафеты, старты из различных исходных положений;

на развитие координационных способностей: бег с преодолением препятствий, барьерный бег, прыжки через препятствия, челночный бег, метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

Двигательные навыки и умения.

- совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек: различные комбинации из ранее освоенных упражнений (на материале 8-9 класса);

совершенствование ловли и передачи мяча: ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

совершенствование техники ведения мяча: ведение мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением;

совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных способностей: комбинация из ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам баскетбола и по правилам.

**Волейбол**

Двигательные навыки и умения.

- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из ранее освоенных элементов техники передвижений;

- совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма и передач мяча;

- совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча;

- совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

- совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное блокирование и вдвоём).

**Футбол**

Двигательные навыки и умения.

- совершенствование техники передвижений, остановок и поворотов: комбинации из ранее изученных упражнений;

- совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты остановок мяча ногой, грудью;

- совершенствование техники ведения мяча: ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

- совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей;

- совершенствование техники защитных действий: действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват);

совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Гандбол (ручной мяч)**

Основы знаний. Основы правил игры в гандбол. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения.

1.стойка игрока, перемещения в стойке.

2.Остановка двумя шагами.

3. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

4. Стойка вратаря, перемещения.

5. Удар по воротам.

6. Перебежка и отбор мяча у соперника.

7. Ведения мяча.

8. Тактика игры в нападении и защите.

9.Учебная игра.

**Настольный теннис**

Основы знаний. Основы правил игры в настольный теннис. Т.Б. на занятиях.

Двигательные навыки и умения.

1.Стойка игрока, перемещения в стойке.

2.Подача мяча.

3. Приём мяча на месте и в движении.

4. Переигровка.

8. Тактика игры в нападении и защите.

9.Учебная игра.

**Лыжная подготовка**

Двигательные навыки и умения.

Совершенствование техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 3-5 км (девушки) и 4-5 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

**Нормативные требования по физической подготовленности (10-11 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Мальчики | | | | Девочки | | |
| О ц е н к а | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | | 4 | 3 |
| Бег 1000м (мин, сек) | 3,36 | 3,55 | 4,05 | 4,25 | | 4,36 | 4,42 |
| Бег 60 м, с | 8,2 | 9,1 | 9,8 | 9,3 | | 10,0 | 10,5 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), раз | 11 | 9 | 8 | - | | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д), раз | - | - | - | 22 | | 18 | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 220 | 210 | 175 | 210 | | 185 | 160 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек, раз | 22 | 21 | 20 | 22 | | 20 | 19 |
| Бег на лыжах:3 км, мин, с  5 км, мин, с | 17.30  27.00 | 18.30  28.00 | 20.00  30.00 |  | | | |

**Примерный план-график распределенияучебного материала на год**

**(9-10 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Всего часов | 9 класс | | | | Всего  часов | 10 класс | | | |
| Четверти/часы | | | | Четверти/часы | | | |
| 25 | 23 | 32 | 22 | 25 | 23 | 32 | 22 |
| Гимнастика с основами  акробатики | 12 | 2 | 8 | 2 | - | 12 | 2 | 8 | 2 | - |
| Лёгкая атлетика | 18 | 10 | - | - | 10 | 18 | 10 | - | - | 10 |
| Лыжная подготовка | 12 | - | 4 | 8 | - | 12 | - | 4 | 8 | - |
| Спортивные игры | 60 |  | | | |  |  | | | |  | 48 |  |
| Баскетбол | 14 | 10 | 4 | - | - | 14 | 10 | 4 | - | - |
| Волейбол | 12 | - | 7 | 5 |  | 12 | - | 7 | 5 |  |
| Футбол | 17 | - | - | 10 | 7 | 17 | - | - | 10 | 7 |
| Ручной мяч | 12 | - | - | 12 | - | 12 | - | - | 12 | - |
| Настольный теннис | 6 |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  | 6 |
| Теоретико-методические основы физической культуры | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 |

**Примерный план-график распределенияучебного материала на год**

**(11 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Всего часов | 11класс | | | |
| Четверти/часы | | | |
| 25 | 23 | 32 | 22 |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 | 2 | 8 | 2 | - |
| Лёгкая атлетика | 18 | 8 | - | - | 6 |
| Лыжная подготовка | 12 | - | 4 | 8 | - |
| Спортивные игры | 60 |  | | | |
| Баскетбол | 14 | 10 | 4 | - | - |
| Волейбол | 12 | - | 6 | 6 |  |
| Футбол | 17 | - | - | 7 | 10 |
| Ручной мяч | 11 | - | - | 11 | - |
| Настольный теннис |  |  |  |  | 6 |
| Теоретико-методические основы физической культуры | 6 | 2 | 2 | 2 | 0 |

**Приложение**

Вопросы для учащихся 10 -11 класса

по теоретико-методическим основам физической культуры

(даются согласно билетам, опубликованным Минобразованием РФ)

1.Что понимается под физической культурой личности? Её связь с общей культурой человека.

2.Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложением.

3.Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке.

4.В чем разница между скоростно-силовыми и собственно-силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они развиваются?

5.Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки, какие средства используют для этого?

6.В чём различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений она развивается?

7.Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

8.Значение олимпийского движения в установлении дружбы мира между народами, его приверженности идеям справедливости и гуманизма.

9.Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.

10.Что понимается под индивидуальным режимом дня, какие задачи решает, что необходимо учитывать при его организации?

11.Что понимается под физической нагрузкой? Индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы.

12.Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.

13.Отличительные особенности содержания занятий общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.

14.Основные меры по оказанию первой медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

15.Особенность индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.

16.Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.

17.Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни.

18.Содержание и направленность индивидуальных самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня, особенности их организации и проведения.

19.Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и в мире.

20.Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.

21.Активная и пассивная гибкость тела человека, от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой.

22.Основные разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке, какие формы индивидуального контроля в нём используют.