**Пояснительная записка**

Данное планирование составлено на основе и с учётом рекомендаций «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях., А.А. Зданевич) Москва» «Просвещение» 2012 год, в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта. Планирование построено на основе базовых программных рекомендаций, учитывает возможности школы : наличие оборудованного спортивного зала, тренажёрного зала, зала борьбы, стадиона. Планирование составлено блоками: лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры (в 1-4 классах-подвижные игры, игры с элементами баскетбола), гимнастика. В связи с отсутствием лыжной базы в 5-11 классах часы лыжной подготовки равномерно распределены по изучаемым видам спорта (гимнастика, лёгкая атлетика и спортивные игры),увеличена кроссовая подготовка, что является авторской доработкой к соответствующей программе. Планирование учитывает климатические условия, календарь спортивно- массовых мероприятий района, сдачу нормативов по программе «президентские состязания». Направлено планирование на комплексное решение задач физического воспитания на протяжении всех лет обучения в школе. Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, использовать их как средства защиты от воздействия неблагоприятной экологической сферы, как средства самовыражения, социальной адаптации, формирование психофизиологической конкурентоспособности к выполнению социально значимых видов деятельности в обществе.

Предполагается, что к окончанию школы ученик должен овладеть основами физкультурных знаний на уровне воспроизведения, базовыми способами двигательной деятельности на уровне их практического использования достичь социально-задаваемых норм физического развития и двигательной подготовленности, проявлять интерес к систематической физкультурной активности.

Оценивание двигательной подготовленности учащихся проводится в течении всего учебного года. Цель тестов – оценить уровень базовых качеств учащихся.

Успеваемость учащегося по предмету определяется не только выполнением учебных нормативов, но и полнотой приобретенных знаний, характером освоения базовыми способами двигательной активности и степенью использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни с учётом прилежания учащегося, его индивидуальных особенностей, способностей и возможностей.

Учащимся, отнесённым по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполненных программных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для учащихся, имеющих отклонения в физическом развитии, предусматривается индивидуальный подход по части требований к выполнению ими учебных нормативов.

В работе с учащимися, отнесённым по состоянию здоровья к специальной медицинской группе следует руководствоваться письмом Минобразования РФ от 31. Октября 2003 года № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой ».

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю.**

**/**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| 9 | |
| 1 | Базовая часть | 84 | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 45 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | - |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | - |
| 2 | Вариативная часть | 18 | 18 |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | 9 | - |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | - | 18 |
| 2.3 | По выбору учителя, учащихся определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 9 |  |
| 2.4 | Настольный теннис |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры (русская лапта) |  |  |
| 3. | Итого: | 102 | 102 |

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | | | | |
|  |  | Класс | | | | | | | | |
|  |  | 5 | | 6 | | | 7 | | 8 | |
| 1 | Базовая часть | 75 | 84 | 75 | | 84 | 81 | 84 | 84 | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 45 | | 18 | 45 | 18 | 45 | 18 | 45 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | - | | 21 | - | 21 | - | 21 | - |
| 1.6 | Элементы единоборства | - | - | | - | - | 6 | - | 9 | - |
| 2 | Вариативная часть | 27 | 21 | | 27 | 21 | 21 | 21 | 18 | 21 |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | 15 | - | | 15 | - | 12 | - | 9 | - |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | - | 18 | | - | 18 | - | 18 | - | 18 |
| 2.3 | По выбору учителя, учащихся определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 12 | - | | 12 | - | 9 | - | 9 | - |
| 2.4 | Настольный теннис |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры (русская лапта) | - | 3 | | - | 3 | - | 3 | - | 3 |
| 3. | Итого: | 102 | 105 | | 102 | 105 | 102 | 105 | 102 | 105 |

**Цели физического воспитания учащихся 5 - 9 классов**

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их история в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** **УЧАЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССОВ**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых. скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности:
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические. физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью:
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием 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.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности:
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций:
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  - | -  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и а циклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м. метать малый мяч и мяч 1 50 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки): комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8). с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиен}' занятий и личную гигиену: помогать друг другу и учителю: поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал но выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение**  **(тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бес 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6.,2 | 6,0-5,4 | 5.0 |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение**  **(тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше |  |  |  |
| 12 | 1 | 4-6 | 7 |  |  |  |
| 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
| 14 | 2 | 6-7 | 9 |  |  |  |
| 15 | 3 | 7-8 | 10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз | 11 |  |  |  | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| 12 |  |  |  | 4 | 11-15 | 20 |
| 13 |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
| 14 |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |
| 15 |  |  |  | 5 | 12-13 | 16 |

**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 в 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 и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления 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 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 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  Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч (2:1) и выйди» | | с изменением позиций | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях - 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину (3:2) | |
| 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, 3:2, 3:3 | | Игра по правилам мини-баскетбола | Игра по упрощенным правилам баскетбола | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | | **Классы** | | | | | | | |
| **5** | | **6** | **7** | **8** | | **9** | |
| **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 колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку | | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | | Игра по упрощенным правилам мини- волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | | |  | Игра по упрощенным правилам 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 расстояния 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 | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 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 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 технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | | | | |

**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 по четыре в колонну по одному разведением 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; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |
| На освоение общеразвивающих 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. Простые связки. 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 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых йог 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; подъем завесом вне | Мальчики: подъем переворотом 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; размахивание 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; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок | Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| На освоение опорных 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 в ширину, высота 100- 115 см)  Девочки: прыжок, ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) | Мальчики: прыжок  согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115 см)  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 1 10 см) | Мальчики: прыжок . согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 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 координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату шесту 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, колейных 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, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру | | |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и 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 гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | | |  | |  |

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт |  |  | Низкий старт |  |
| от 10 до 15 м | от 15 до 30 м | от 30 до 40 м | до 30 м |
| Бег с ускорением от 30 до 40 м | от 30 до 50 м | от 40 до 60 м | от 70 до 80 м |
| Скоростной бег до 40 м | до 50 м | до 60 м | до 70 м |
| Бег на результат 60 м |  |  | Бег на результат 100 м |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном  темпе от 10 до 12 мин | Бег в равномерном  темпе до 15 мин | Бег в равномерном  темпе до 20 мин, |  |  |
|  |  | девочки до 15 мин |  |
| Бег на 1000 м | Бег на 1200 м | Бег на 1500 м | Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину |  | Прыжки в длину | Прыжки в длину |  |
| с 7 - 9 шагов разбега | с 9 - 11 шагов разбега | с 11 1 13 шагов разбега |
|  |  |  |
| На овладение техникой прыжка  в высоту | Прыжки в высоту |  |  | Прыжки в высоту |  |
| с 3 - 5 шагов разбега | с 7 - 9 шагов разбега |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 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 горизонтальную и вертикальную цель (1x1 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-  вверх, | с расстояния 8 - 10. м | Метание теннисного  мяча на дальность  отскока от стены с  места, с шага, с  двух шагов, с трех  шагов; в горизонтальную й  вертикальную цель  (1 х 1м) 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, | девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16м  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных  и. п. с места, с шага,  с двух шагов, | Метание теннисного  мяча и мяча  весом 150 г с места  на дальность, с 4 - 5  бросковых шагов с  укороченного и полного  разбега на дальность, в  коридор  10 м и на заданное  расстояние; в  горизонтальную и  вертикальную цель  (1 х 1 м) с  расстояния (юноши - до  18 м, девушки -  12-14 м)  Бросок набивного мяча  (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг)  двумя руками из  различных и. п. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  | из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания |  | с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх | с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх | 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 с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальности разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 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 для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | | | | |
| На овладение организаторскими  умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | | | | |