**Содержание учебного курса.**

**1.Знания о физической культуре.**

***1.1 История развития физической культуры****.* Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным цен­ностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

***1.2 Требования и гигиенические правила при выполнении физических упражнений.***

Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование и самосовершенство­вание физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повыше­ние учебно-трудовой активности и формирова­ние личностно значимых свойств и качеств. Ги­гиенические основы организации самостоятель­ных занятий физическими упражнениями, обес­печение их общеукрепляющей и оздоровитель­ной направленности, предупреждение травма­тизма и оказание посильной помощи при трав­мах и ушибах.

***1.3 Базовые понятия физической культуры.***

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы, влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

***1.4 Физическая культура человека.***

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

**2.** **Способы двигательной деятельности**

***2.1 Организация и проведение занятий ФК.***

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

***2.2 Оценка эффективности занятий ФК.***

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**3. Физическое совершенствование.**

## 3.1 Легкая атлетика- 21 час

Техника безопасности. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Бег в равномерном темпе (маль­чики до 20 мин., девочки до 15 мин). Бег на 1500 м.

Прыжки в длину с места.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. *Развитие выносливости.*

Кросс до 15 мин., бег с пре­пятствиями и на местности, минутный бег, эста­феты.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность раз­ных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей .

Эстафеты, старты из различ­ных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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 разных снарядов из различных исходных по­ложений в цель и на дальность обеими руками .

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название разучивае­мых упражнений и знание основ правильной техники; 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.

*Самостоятельные занятия.*

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

*Овладение организаторскими способностями.*

Измерение результатов; по­дача команд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведении со­ревнований, в подготовке мест занятий.

**3.2 Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов**

*Техника безопасности.. Организующие команды и приёмы:* Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

*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. 0бщеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*

*Освоение и совершенствование висов и упо­ров.*

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом од­ной и толчком другой ногой подъем переворо­том в упор .

*Освоение опорных прыжков.*

Девочки: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высо­та 105-110 см).

*Освоение акробатических упражнений.*

Мальчики: кувырок вперед в стой­ку на лопатках; стойка на голове с согнутыми но­гами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

*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, перекладине, гимнас­тическом козле. Акробатические упраж­нения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использо­ванием гимнастических упражнений и инвента­ря (обучение и совершенствование).

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упраж­нения в висах и упорах, упражнения с набивными мячами (обучение и совершенствование).

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

*Развитие гибкости.*

Общеразвивающие упраж­нения с повышенной амплитудой для плече­вых, локтевых, тазобедренных, коленных сус­тавов и позвоночника. Упражнения с партне­ром, акробатические, на гимнастической стен­ке. Упражнения с предметами (обучение и со­вершенствование).

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.

*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 (обучение и совершенствование).

*Овладение организаторскими способнос­тями.*

Помощь и страховка; де­монстрация упражнений; выполнение обязан­ностей командира отделения; установка и убор­ка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Прави­ла соревнований.

## 3.3 Спортивные игры

**Футбол – 5 часов.**

*Техника безопасности*. *Овладение техникой передвижений, остано­вок, поворотов и стоек.*

Стойки игрока. Перемеще­ния в стойке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполне­ние заданий . Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижений (перемещения в стойке, ос­тановки, ускорения).

Техника безопасности. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Жонглирование. Учебная игра.

Упражнения общей физической подготовки.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ве­дения мяча или броска; тактика нападения (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, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

*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.

*Овладение организаторскими способнос­тями* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближен­ных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подго­товка места проведения игры.

**3.4. Волейбол – 14 часов.**

*Техника безопасности. 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).

*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.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным пра­вилам волейбола.

*Освоение техники нижней прямой подачи.*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку.

*Освоение техники прямого нападающего удара.*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Закрепление техники владения мячом и раз­витие координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владе­ния мячом и развитие координационных спо­собностей.*

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Упражнения общей физической подготовки.

**3.5 Баскетбол – 8 часов**

*Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остано­вок, поворотов и стоек.*

Стойка игрока. Перемеще­ние 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 (обучение и совер­шенствование).

*Освоение ловли и передач мяча.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на мес­те и в движении с пассивным сопротив­лением соперника.

(в парах, тройках, квадрате, круге).

*Освоение техники ведения мяча.*

Ведение мяча в низкой, сред­ней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротив­лением защитника ведущей и неведущей рукой.

*Овладение техникой бросков мяча.*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов­ли) с пассивным противодействием. Макси­мальное расстояние до корзины — 4,80 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты.*

Перехват мяча.

*Закрепление техники владения мячом и раз­витие координационных способностей.*

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Закрепление техники перемещений, владе­ние мячом и развитие координационных спо­собностей.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.*

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым про­рывом (2:1). Совершенствование уже освоен­ных видов взаимодействий.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по правилам мини-баскет­бола. Совершенствование уже освоенного материала. Штрафной бросок. Упражнения общей физической подготовки.

**3.6 Лыжная подготовка – 18 часов**

*Техника безопасности. Освоение техники лыжных ходов.*

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодо­ление бугров и впадин при спуске с горы. По­ворот на месте махом. Прохождение дистанции 1 км, 2 км, 3 км, 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», эстафеты и др. Упражнения общей физической подготовки.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддер­жания работоспособности. Виды лыжного спор­та. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спор­том. Техника безопасности на занятиях. Оказа­ние помощи при обморожениях и травмах.

**3.7 Кроссовая подготовка- 21 час.**

Техника безопасности на занятиях кроссом. Равномерный бег до 10 мин. Бег с препятствиями и на местности. Обучение технике длительного бега. Бег по травянистому грунту до 15 минут. Бег: юноши до 20мин., девушки до 15мин. Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег1500 м- девушки, 2000м –юноши.