РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре

для учащихся **5-9-х** классов

Рабочая программа разработана, с учетом введения 3 часа, на основе примерной программы МО РФ по физической культуре для основной школы, ориентируясь на учебную программу для образовательных школ. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.) с учетом требований Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и базисного учебного плана.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часа в год.

Для прохождения программы по физической культуре в 5-9 предлагается использовать 2 части базовую и вариативную часть программы. Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеаудиторные, внеурочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи:

**личностного и деятельностного подходов,**

**оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.**

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

В 5-9 классах рекомендуется обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с раз­ным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать ин­тересы и склонности детей.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — фор­мирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической куль­туры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкрети­зируется: учебный процесс направлен на формирование ус­тойчивых мотивов и потребностей школьников в береж­ном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

**Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие** задачи:

* укрепление здоровья, развитие основных физических ка­честв и повышение функциональных возможностей орга­низма;
* формирование культуры движений, обогащение двига­тельного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техни­ческими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формирова­нии здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоро­вительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими уп­ражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учеб­ной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школь­ников, учебный предмет «Физическая культура» в своем пред­метном содержании направлен на:

* реализацию***принципа вариативности****,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответ­ствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климати­ческими условиями и видом учебного учреждения (го­родские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию***принципа достаточности и сообразно­сти****,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формиро­вания познавательной и предметной активности уча­щихся;
* соблюдение дидактических правил***от известного к не­известному* и *от простого к сложному****,* которые ле­жат в основе планирования учебного содержания в ло­гике поэтапного его освоения, перевода учебных зна­ний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение ***межпредметных связей****,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие вза­имосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкуль­турно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Формы организации учебного процесса по курсу**

Основные формы организации образовательного процес­са по предмету — уроки физической культуры, физкультур­но-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортив­ных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). ***Уроки физической культуры*** — это основная форма организации учебной дея­тельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры под­разделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировоч­ной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педа­гогический задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направлен­ностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных заня­тий, обучают навыкам и умениям по их планированию, про­ведению и контролю. Важной особенностью этих уроков яв­ляется то, что учащиеся активно используют учебники по фи­зической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирова­ния правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособ­ности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть органи­зована фронтально, по учебным группам, а также индивиду­ально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответ­ственно образовательный и двигательный компоненты. Обра­зовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств уча­щихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланирован­ных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необхо­димо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), кото­рая по своему характеру должна соотноситься с задачами дви­гательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части уро­ка зависит от продолжительности основной части, но не пре­вышает 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совер­шенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техни­ки их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по ти­пу комплексных уроков с решением нескольких педагогиче­ских задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

* планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершен­ствование;
* планирование освоения физических упражнений согла­совывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, воз­никающего в процессе их выполнения;
* .планирование развития физических качеств осуществля­ется после решения задач обучения в определенной последо­вательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способ­ности); 3) выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно-тренировочной направлен­ностью* используются для развития физических качеств и про­водятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущест­венно как целевые уроки и планируются на основе принци­пов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного резуль­тата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической под­готовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уро­ках с образовательно-тренировочной направленностью уча­щихся обучают способам контроля величины и функциональ-ной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

* обеспечение постепенного нарастания величины физи­ческой нагрузки в течение всей основной части урока;
* планирование относительно продолжительной заклю­чительной части урока (до 7—9 мин);
* использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
* обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных со­кращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры но­сит образовательную направленность и по возможности дол­жен активно включать школьников в различные формы *само­стоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домаш­них занятий, при выполнении которых они закрепляются.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изу­чение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, инди­видуальных педагогических технологий и подходов, програм­ма предусматривает выделение определенного объема учебно­го времени — 20 % (105 часов) от объема времени, отводимо­го на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**г Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершен­ствованием физической природы человека. В рамках школь­ного образования активное освоение данной деятельности поз­воляет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упраж­нения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со­знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультур­ной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информа­ционный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной актив­ности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Фи­зическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укреп­ления здоровья средствами физической культуры. Кроме это­го, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведе­ния самостоятельных занятий физическими упражнени­ями, даются правила контроля и требования техники безопас­ности.

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы за­нятий физической культурой. Этот раздел соотносится с раз­делом «Знания о физической культуре» и включает в себя те­мы «Организация и проведение самостоятельных занятий фи­зической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем яв­ляется перечень необходимых и достаточных для самостоя­тельной деятельности практических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование»,*** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физи­ческую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздо­ровительная деятельность», «Спортивно-оздоровцтельная дея­тельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровьяучащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современ­ных оздоровительных систем физического воспитания, помо­гающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упраж­нения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в фи­зическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физи­ческое совершенствование учащихся и включает в себя сред­ства общей физической и технической подготовки. В качест­ве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спор­та (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

*Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»* помо­жет подготовить школьников к предстоящей жизни, качест­венному освоению различных профессий. Решение этой за­дачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способа­ми, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленно­сти»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физи­ческие упражнения на развитие основных физических ка­честв. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем разде­ла «Физическое совершенствование». В связи с этим пред­лагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленнос­ти на развитие соответствующего физического качества (си­лы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение ма­териала позволяет учителю отбирать физические упражне­ния и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в раз­витии физических качеств, исходя из половозрастных осо­бенностей учащихся, степени освоенности ими упражне­ний, условий проведения уроков, наличия спортивного ин­вентаря и оборудования.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обуче­ния в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, пред­назначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минималь­ное содержание образования, которое в обязательном поряд­ке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предме­ту «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — част­ное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной де­ятельности;
* способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуа­ции во время совместных занятий физической культу­рой и спортом, разрешать спорные проблемы на осно­ве уважительного и доброжелательного отношения к ок­ружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь "й оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со­хранять при разнообразных формах движения и пере­движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис­тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи­ческой культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формули­ровать цель и задачи совместных с другими детьми за­нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оз­доровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по­ведения и взаимодействия с партнерами во время учеб­ной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных дви­гательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физи­ческих упражнений различной функциональной на­правленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревнова­тельной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способно­сти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и уме­ний в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физи­ческая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные способ­ности потребуются как в рамках образовательного процесса (уме­ние учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

* понимание здоровья как важнейшего условия самораз­вития и самореализации человека, расширяющего сво­боду выбора профессиональной деятельности и обеспе­чивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства органи­зации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные воз­можности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результа­ты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполне­ния заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, уме­ние организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использова­ние занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически­ми канонами, формирование физической красоты с по­зиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекатель­ностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адек­ватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий физической культурой, их пла­нирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их ис­пользование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;

владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает­ся и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здо­рового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культу­рой, доброжелательное и уважительное отношение к за­нимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспе­чивать безопасность мест занятий, спортивного инвен­таря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. ***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических уп­ражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать уп­ражнения координационной, ритмической и пластиче­ской направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физиче­ской подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития и осанки, объективно оцени­вать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред­ставлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гим­настики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по ос­воению новых двигательных действий и развитию ос­новных физических качеств, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий.
* **Знания о физической культуре**
* **История физической культуры.** Олимпийские игры древности.
* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния.
* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Известные спортсмены Тверской(Калининской) области.
* Краткая характеристика видов спорта, входящих в про­грамму Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области. Физическая культура в современном обществе .Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
* **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
* Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
* **Физическая культура человека.** Режим дня, его основ­ное содержание и правила планирования.
* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической куль­турой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).Планирование занятий физической культурой .Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль.Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (тех­нических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

.**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекла­дине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.*** Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.* Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Об­щефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ «ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 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 пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;
* Физиологические основы в 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, профилактика 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 инвентарём 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 лёжа, руки за головой, количество раз | 12  180  --- | | ---  165  18 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2 км | 8 м 50 с | 10 м 20 | |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)  Бросок малого мяча в стандартную мишень(м) | 10,0  12,0 | | 14,0  10,0 |

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических 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»;

В метаниях на дальность и на меткость:

* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

* Выполнять комбинацию из четырёх 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 четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок в перёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;

В спортивных играх:

* Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

* Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  Упражнение  (тест) | Воз-  раст, лет | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,3 и>  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и <  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и >  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и <  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3Х10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и >  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и <  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и >  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и <  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11  12  13  14  15 | 140 и <  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и >  200  205  210  220 | 130 и <  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и >  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и <  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и >  1350  1400  1450  1500 | 700 и <  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и >  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и <  2  2  3  4 | 6 – 8  6 – 8  5 – 7  7 – 9  8 – 10 | 10 и >  10  9  11  12 | 4 и <  5  6  7  7 | 8 – 10  9 – 11  10 – 12  12 – 14  12 – 14 | 15 и >  16  18  20  20 |
|  | Силовые | Подтягивание:  На высокой перекладине (юн)  На низкой перекладине (дев) | 11  12  13  14  15  11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4 – 5  4 – 6  5 – 6  6 – 7  7 – 8 | 6 и >  7  8  9  10 | 4 и <  4  5  5  5 | 10 – 14  11 – 15  12 – 15  13 – 15  12 – 13 | 19 и >  20  19  17  16 |

**ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В  МОУ СОШ №4**

*1.* Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений , определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования. Программа делится на две части *базовую и вариативную.              Базовая часть* – выполняет обязательный минимум по предмету. *Вариативная часть*- часть включает в себя программный материал по лыжной подготовке, баскетболу, волейболу, легкой атлетике. Программный материал усложняется  по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

 2. Использует  принцип  вариативности, дающий возможности   подбирать  содержание  учебного материала в соответствии  с возростно - половыми особенностями учащихся, материально-технического оснащения учебного процесса(1 с*портивный зал 17х8, спортивная площадка, нестандартное оборудование на спортивной площадке),*          видом учебного учреждения*(городская школа).*

3.   Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике  от общего к частному и от частного к конкретному.  Что задает определенную  логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

4.   Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончанию основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать» что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

5. Для совершенствования физических качеств, укрепления здоровья и учитывая особенность общеобразовательного учреждения допускается проведение сдвоенных уроков в 9-х классах.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды программного материала** | | **Количество часов (уроков)** | | | | |
| **Классы** | | | | |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| **1.** | **Базовая часть** | | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о ф-к | | В течение учебного года | | | | |
| 1.2. | Спортивные игры | Волейбол | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Баскетбол | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 1.3. | Гимнастика с основами акробатики | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4. | Легкая атлетика | | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| **2.** | **Вариативная часть** | | **30** | **30** | **30** | **30** | **30** |
| 2.1. | Волейбол | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2.2 | Баскетбол | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.3. | Гимнастика с основами акробатики | | - | - | - | - | - |
| 2.4. | Легкая атлетика | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2.5. | Лыжная подготовка | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | **Итого:** | | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**5 КЛАСС     (105 часов) 3 ч. в неделю**

**I.                ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ( 4часа)**

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания(воздух, вода и солнце ). Основные виды закаливания.; Режим дня и его значение.  Значение  утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

**II.              ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ     (101час)**

**1. Общая (базовая) физическая подготовка  51 час**

* ***Гимнастика с основами акробатики  2*1  *час***

*строевые упражнения* Команды: «Становись!» «Ровняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»;  Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и     по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три ( на каждом уроке)

*Комплекс ОРУ*:  без предметов и с предметами ходьба, бег( на каждом уроке)

*Прыжки-*3ч: С гимнастической скамейки , спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор  присев и соскок со взмахом рук)

*Упражнения в равновесии*–3ч  ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки

*Акробатические упражнения*-6ч*:* кувырок назад , кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

*Висы*-3ч*:*  Вис на согнутых руках, подтягивание

**·**

***Легкая атлетика  (24часа)***

  Бег   15м. , 30м., 60м., Челночный бег 4\15, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.

 Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания  на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс1500 м. – девочки, 2000 м- мальчики.

**2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часа**

·         Баскетбол ( 27часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол (15 часов)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

**Лыжная подготовка(18 часов)**

Правила техники безопасности История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный и одно­временный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвиже­ние на лыжах 3 км. Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

ТРЕБОВАНИЕ  К  УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ- 5кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м.(сек) | 5.3 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.8 | 6.1 |
| 2 | Бег 60м.(сек) | 10.4 | 11.2 | 11.8 | 10.8 | 11.4 | 12.3 |
| 3 | Бег 100м (сек) | 15.9 | 16.8 | 17.7 | 16.2 | 17.2 | 18.3 |
| 4 | Бег 1000м. (мин) | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 5.10 | 5.30 | 5.45 |
| 5 | Метание на дальность (м.) | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 145 | 155 | 150 | 145 |
| 7 | Вис (сек) | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 21 | 19 | 17 | 12 | 11 | 9 |
| 9 | Поднятие туловища с положения лежа   (раз) | 17 | 15 | 12 | 16 | 14 | 12 |
| 10 | Подтягивание  (раз) | 5 | 3 | 2 | 14 | 9 | 7 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 (сек) | 8.2 | 8.7 | 9.6 | 8.5 | 9.4 | 10.0 |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз) | 95 | 85 | 70 | 115 | 105 | 90 |
| 13 | Прыжок в высоту (см) | 105 | 95 | 85 | 90 | 80 | 70 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега  (см) | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 15 | Метание в цель (раз) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 360 | 310 | 270 | 350 | 275 | 235 |
| 17 | Челночный бег 4\*9 (сек) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.6 | 11.8 | 12.0 |

**6 класс**

**105 часов (3часа в неделю)**

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ  (4часа)

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомоссаж( цели , задачи , формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля, само страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травм.

II.  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  ( 101час.)

1.   Общая (базовая) физическая подготовка( 51час.)

·             Гимнастика с основами акробатики (21час)

Акробатика (6 часов):

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост

 Строевые упражнения:

 перестроение  из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

Комплекс УГГ:с предметами и без предметов ( на каждом уроке)

Висы(3 часа):Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

Упражнение в равновесии(3 часа):Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки(3 часа):вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

·

  Легкая атлетика (24 часа)

 Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

: Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часов

·         Баскетбол ( 27 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

·

·         Волейбол (  15 часов)

 Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

**Лыжная подготовка(18часов)**

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Правила техники безопасности Одновременный двухшажный и бес­шажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Про­хождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с пере­дачей палок», «С горки на горку» и др.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-6кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 5,0 | 6,0 | 6,5 | 5,2 | 6,2 | 7,2 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,18 | 4,22 | 4,28 | 5,0 | 5,10 | 5,20 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 175 | 173 | 165 | 165 | 160 | 155 |
| 6 | Вис (сек) | 26 | 24 | 21 | 23 | 21 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 23 | 21 | 18 | 13 | 11 | 9 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 18 | 17 | 15 | 17 | 15 | 13 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| 10 | Челночный бег 4/9  \сек\ | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,0 | 11,6 | 12,0 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 105 | 95 | 80 | 125 | 115 | 100 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,8 | 6,4 | 17,1 | 15,5 | 16,6 | 18,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | +8 | +6 | +4 | +12 | +11 | +9 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 110 | 95 | 85 | 100 | 85 | 75 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 40 | 36 | 30 | 30 | 28 | 20 |
| 18 | Метание набивного мяча 1 кг. \см\ | 430 | 350 | 305 | 425 | 355 | 315 |

**7 класс**

**105 часов (3часа в неделю)**

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ  (4часа)

История развития  современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание  и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы.  Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  ( 101час.)

2.       Общая (базовая) физическая подготовка( 51час.)

·            *Гимнастика с основами акробатики* (21час)

*Акробатика -6 часов:*

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост

 Строевые упражнения – на каждом уроке:

 перестроение  из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы – 3 часа:

Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

Упражнение в равновесии – 3 часа:Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

·       *Легкая атлетика (24часа)*

 Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часов

·                 Баскетбол ( 27 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

·                 Волейбол ( 15часов)

 Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка (18часов)

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте ма­хом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9  \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**8 класс**

**105 часов (3часа в неделю)**

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ  (4часа)

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водныепроцидуры (обтирание душ), купание в открытых водаемах.

 II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  ( 101час.)

3.       Общая (базовая) физическая подготовка( 51час.)

·            *Гимнастика с основами акробатики* (21час)

*Акробатика -6 часов:*

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

 Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы – 3 часа:Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой..

Упражнение в равновесии – 3 часа:Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

·

  Легкая атлетика (24часа)

 Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

 Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часов

·                 Баскетбол ( 27 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

·                 *Волейбол ( 15час)*

 Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Лыжная подготовка(18 часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон».Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с пре­одолением препятствий и др

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях пофизической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-8кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9  \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**9 класс**

**105 часов (3часа в неделю)**

**I**.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ  (4часа)

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

 II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  ( 101час.)

3.       Общая (базовая) физическая подготовка( 51час.)

·            *Гимнастика с основами акробатики* (21час)

*Акробатика -6 часов:*

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

*Строевые упражнения – на каждом уроке:*

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

*Комплекс УГГ – на каждом уроке :*с предметами и без предметов

*Висы – 3 часа:*Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.*.*

*Упражнение в равновесии – 3 часа*: Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки – 3 часа :*вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

·       *Легкая атлетика (24часа)*

 Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

 Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часов

·                 *Баскетбол ( 27 часов)*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

·                 *Волейбол (  15часов)*

 Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Лыжная подготовка (18часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона.

Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде

и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9  \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |