**IV. Содержание учебного предмета**

**4.1. Основные содержательные линии**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведѐнных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий. Значение нервной системы в управлении движениями. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий

**Роль Физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование физических способностей. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности

**Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта**. Основные этапы развития физической культуры в России. Физическая культура и еѐ значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к еѐ материальным и духовным ценностям.

**Основы Законодательства Российской Федерации в области физической культуры , спорта, туризма , охраны здоровья.**

*Приёмы закаливания:*

Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры, купание в открытых водоѐмах. Пользование баней.

**Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.**

Правила поведение и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпаузы, элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.

Комплексы упражнения для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательных систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристической подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-Оздоровительная деятельность**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятльного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

**Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям мячей и гранаты.

**Кроссовая подготовка**

В начале занятий кроссовой подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 1-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий кроссовой подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 500 м с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

Задача педагога — ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

**Общая физическая подготовка**

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей освоению индивидуальных сложных и простых силовые упражнения, как собственным весом , так и с отягощением ( тренажоры, гантели , штанги). Учитель должен объяснить самоконтроль и безопасность при выполнении силовых упражнений.

**4.2. Перечень обязательных практических работ**

Контроль над освоением учебного материала по разделам программы проходит в соответствии с разработанным календарно - тематическим планированием. Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Контроль над освоением учебного материала по разделам программы.

**Баскетбол**

5 класс

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте.

Броски в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 3,6 м).

6 класс

Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой от плеча с отскоком об пол на месте и в движении.

Ведение мяча с изменением направления движения и скорости правой и левой руками.

7 класс

Бросок в движении после ведения мяча.

Штрафной бросок в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 4,8 м). Правила игры.

8 класс

Действия в игре - личная защита.

Броски в кольцо.

9 класс

Бросок в кольцо одной рукой от головы.

Бросок в движении после ведения мяча с правой и с левой сторон.

**Волейбол**

6 класс

Техника выполнения приёма и передачи мяча над собой.

7 класс

Техника верхней передачи и нижнего приема мяча.

8 класс

Техника передач и приема мяча.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

9 класс

Техника передач и приема мяча.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Правила игры.

**Гимнастика**

5 класс

Кувырок вперед, назад, мост из положения лежа.

Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

6 класс

Кувырок вперед, назад слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках.

Мост из положения лежа и стоя с помощью.

Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

7 класс

Стойка на голове , кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики); кувырок назад в полу шпагат (девочки).

Упр. в равновесии (девочки): ходьба боком, повороты, прыжки, соскок прогнувшись. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

8 класс

Комбинация элементов: длинный кувырок, стойка на голове, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжки с поворотом на 180 градусов.(мальчики); равновесие, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост с поворотом в упор на одно колено(девочки).

Упр. в равновесии (девочки): ходьба, повороты, выпад, прыжки, из упора стоя на колене махом назад соскок.

Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

9 класс

Комбинация элементов (мальчики): длинный кувырок, стойка на голове из упора присев силой, стойка на руках, прыжки; (девочки): равновесие, кувырок вперед, мост, переворот в упор присев, прыжки с поворотом.

Упр. в равновесии (девочки): сед ноги врозь, упор присев, упор лежа, сед углом, соскок. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки.

Упр. в равновесии Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

**Легкая атлетика**

5 класс

Бег 60 м с высокого старта.

Бег 1000 м на результат.

Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат.

6 класс

Бег 60 м с высокого старта.

Бег 1500 м на результат.

Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

7 класс

Бег 60 м с высокого старта.

Бег 1500 м на результат.

Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат.

 Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

8 класс

Бег 60 м с низкого старта.

Бег 2000 м на результат.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Метание мяча на результат.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

9 класс

Бег 60 м с низкого старта.

Бег 2000 м на результат.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Метание мяча на результат.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.