*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Основная общеобразовательная школа № 6»*

|  |  |
| --- | --- |
|  *ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО* *на заседании педагогического совета*  *от 29.08.2014 г. пр.№9* |  *УТВЕРЖДЕНО*  *приказом директора школы* *от 30.08. 2014 г. пр. № 47* |

**рабочая программа**

*по учебному предмету*

***«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

*для 5 – 9 классов*

*составитель:*

*учитель физической культуры*

*Милованова О.В*

**Раздел 1.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

Федерального компонента государственного образовательного стандарта;

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

 примерной программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11кл., Москва, «Просвещение» 2010г.;

авторской программы В.И Лях., А.А Зданевич.

Содержание данной рабочей программы при трёх часовых занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов образовательных учреждений под редакцией доктора педагогических наук,, профессора В.И.Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич.

Программа рассчитана на проведение трех уроков физической культуры в неделю в 5,6, 7, 8, 9, классах. Содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. Включение базового вида спорта в содержание целостного учебно-воспитательного процесса определяется решением Совета школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия спортивной базы и квалифицированных преподавателей. Для углубленной спортивной подготовки по избранному виду спорта рекомендуется использовать одну, две спортивные игры. В качестве базовых игр, выбраны - баскетбол, волейбол

 **Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

 Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование  их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности  и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
* содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Раздел 2.**

**Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа состоит из разделов: «Знание о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование» и требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

Раздел «Знания о физической культуре и спорте» включает такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Физическая культура человека». В разделе «Способы двигательной деятельности» представлены задания на активные самостоятельные задания учащихся. Наиболее представленным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. В этот раздел входят следующие темы:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность» - решает задачи по укреплению и сохранению здоровья обучающихся (комплексы упражнений для дыхательной гимнастики, укрепление правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития).

- «Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся (в качестве средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия, такие как гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки и спортивные игры).

- «Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» учитывает интересы обучающихся в соревновательной деятельности, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

«Упражнения культурно-этнической направленности» - раскрывают русские народные и сюжетно-образные игры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляют игровые виды спорта: баскетбол, волейбол.

**Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу.**

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

***Знать и уметь.***

***5-й класс***

|  |  |
| --- | --- |
| Основы знаний | Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие школьников. Режим питания |
| ОФП | 1. Дыхательная гимнастика. 2. Развитие подвижности в суставах (тренировка органов равновесия, ОРУ, упражнения на расслабление мышц, ОРУ с предметами, танцевальные упражнения). 3. Развитие ловкости и координации движений (упражнения с большими мячами). 4. Развитие быстроты движений, выносливости, гибкости (бег в сочетании с ходьбой, метание мяча, подвижные игры). 5. Развитие точности движений, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами – 1 кг, подвижные игры) |
| Специальная физическая подготовка | 1. Гимнастика (строевые упражнения: размыкание, перестроение из шеренги; полоса препятствий; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; танцевальные упражнения; упражнения на удержание равновесия, опорные прыжки, лазание по канату). 2. Легкая атлетика (прыжки в длину с 3–5 шагов, прыжки в высоту, метание бег 60 м., бег 1500 м.).3. Спортивные и подвижные игры.4. Лыжная подготовка |
| Требования к учащимся | 1. Выполнять строевые упражнения. 2. Уметь сохранять правильную осанку при ходьбе на повышенной опоре. 3. Уметь выполнять упражнения на удержание равновесия. 4. Уметь метать малый мяч. 5. Уметь прыгать в длину. 6. Уметь прыгать в высоту. 7. Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами. |

**6-й класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Основы знаний | Гигиена физических упражнений. Гигиена сна и питания. Закаливание |
| ОФП | 1. Дыхательная гимнастика. 2. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки, прыжки через скакалку, метание в цель и на дальность).3. Развитие выносливости (бег в сочетании с ходьбой на длинной дистанции, полоса препятствий).4. Развитие ловкости и координации движений (челночный бег, бег, метание, жонглирование мячом).5. Развитие подвижности в суставах (ОРУ) |
| Специальная физическая подготовка | 1. Гимнастика (строевые упражнения, упражнения на расслабление мышц, упражнения с набивными мячами весом 1 кг, упражнения с гимнастической палкой, танцевальные упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах, упорах, опорные прыжки, лазание по канату). 2. Легкая атлетика (бег 60 м. бег 1500 м., медленный бег до 8 мин., прыжки в длину, высоту; метание малого мяча).3. Лыжная подготовка4. Спортивные и подвижные игры, эстафеты |
| Требования к учащимся | 1. Уметь правильно использовать естественные факторы природы. 2. Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.3. Уметь выполнять упражнения на удержание равновесия.4. Уметь прыгать в длину с трех шагов.5. Уметь метать мяч.6. Уметь выполнять повороты на месте. 7.Уметь выполнять изученные технические элементы спортивных игр. 8. Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами.  |

**7-й класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Основы знаний | Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Правила самоконтроля |
| ОФП | 1. Упражнения на развитие подвижности в суставах (ОРУ, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц). 2. Упражнения на развитие выносливости, быстроты. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения с набивным мячом весом 1 кг). 4. Гимнастика (упражнения с гимнастической палкой, упражнения с резиновым мячом). 5. Танцевальные упражнения, упражнения в висах, упорах. 6. Легкая атлетика (бег, ходьба, прыжки). 7. Спортивные и подвижные игры |
| Специальная физическая подготовка | 1. 1. Гимнастика (строевые упражнения, упражнения на расслабление мышц, упражнения с набивными мячами весом 1 кг, упражнения с гимнастической палкой, танцевальные упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах, упорах, опорные прыжки, лазание по канату). 2. Легкая атлетика (бег 60 м. бег 1500 м., медленный бег до 10 мин., прыжки в длину, высоту; метание малого мяча). 3. Лыжная подготовка. 4. Подвижные игры, эстафеты |
| Требования к учащимся | 1. Уметь вести дневник самоконтроля. 2. Уметь составлять и выполнять индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.3. Уметь выполнять упражнения в равновесии.4. Уметь прыгать в длину , высоту с 5-7 шагов разбега.5. Уметь попадать в цель. |
|  |  |

**8-й класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Основы знаний | Значение регулярных занятий физической культурой и рационального двигательного режима для укрепления здоровья. Влияние занятий лечебной гимнастикой на организм человека. Правила составления комплекса утренней гимнастики |
| ОФП | 1. Упражнения на развитие подвижности в суставах, силы (ОРУ с предметами и без предметов, с мячом, на гимнастической стенке, со скамейкой; подвижные игры, эстафеты; упражнения на удержание равновесия). 2. Упражнения на развитие быстроты и точности движений (ловля мяча, броски, игры с мячом) |
| Специальная физическая подготовка | 1. 1. Гимнастика (строевые упражнения, упражнения на расслабление мышц, упражнения с набивными мячами весом 1 кг, упражнения с гимнастической палкой, танцевальные упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах, упорах, опорные прыжки, лазание по канату). 2. Легкая атлетика (бег 60 м. бег 2000 м., медленный бег до 12 мин., прыжки в длину, высоту; метание малого мяча). 3. Лыжные гонки. 4. Спортивные и подвижные игры, эстафеты |
| Требования к учащимся | 1. Уметь вести дневник самоконтроля. 2. Уметь составлять и выполнять индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.3. Уметь выполнять упражнения в равновесии.4. Уметь прыгать в длину , высоту с 5-7 шагов разбега.5. Уметь попадать в цель. 6.Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами.  |

**9-й класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Основы знаний | Двигательный режим школьников. Оказание доврачебной помощи. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Правила самоконтроля. |
| ОФП | 1. Упражнения на развитие подвижности в суставах, силы, быстроты, выносливости. 2. Строевые упражнения, перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три. 3. ОРУ (без предметов, упражнения с набивными мячами весом 1–2 кг; упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, с гимнастической палкой, скакалкой; танцевальные упражнения; дыхательные упражнения; упражнения на расслабление мышц) |
| Специальная физическая подготовка | 1. 1. Гимнастика (строевые упражнения, упражнения на расслабление мышц, упражнения с набивными мячами весом 2 кг, упражнения с гимнастической палкой, танцевальные упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах, упорах, опорные прыжки, лазание по канату). 2. Легкая атлетика (бег 100 м. бег 2000, 3000 м., медленный бег до 15 мин., прыжки в длину, высоту; метание малого мяча).3. Спортивные и подвижные игры, эстафеты |
| Требования к учащимся | 1. Уметь вести дневник самоконтроля. 2. Уметь составлять и выполнять индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.3. Уметь выполнять упражнения в равновесии.4. Уметь прыгать в длину с 11-13, высоту с 7-9 шагов разбега.5. Уметь попадать в цель. 6. Уметь играть в баскетбол, волейбол. 7. Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями. 8. Уметь технично передвигаться на лыжах изученными ходами. |

**Раздел 3.**

**Описание места учебного предмета в  учебном плане**

В  учебном плане на предмет физической культуры в   V-IX классах выделяется  по 3 учебных часа в неделю.  Общее число часов за пять  лет обучения составляет  525 часов  из обязательной части (федеральный  компонент,  по 3 часа в неделю в каждом классе).

**Раздел 4.**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета (ЗУН)**

 результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

·  роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

·  основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

·  способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

·  составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

·  выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

·  выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

·  осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

·  соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

·  осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

·  проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

·  включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

 **Спортивные игры**

 С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям двум из спортивных игр. В качестве базовых игр определены баскетбол и волейбол .

 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 опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (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 учащимся, имеющим существенные индивидуальные разлцчия (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.

Программный материал по спортивным играм.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Баскетбол** На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещениястойке 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) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1 | - - - - - - - - - - 2 | -------------------- |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | с пассивным сопротивлением защитника.Перехват мяча.  | - - - - - - - - - - | ------------------- |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, среднейвысокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | С пассивным сопротивлением защитника | - - - - - - - - - -- - - - - - - - - - | --------------------------------------- |
| На овладение техникой бросков мяча в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | То же с пассивным противодействием. Штрафной бросок. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке | - - - - - - - - - - | Броски одной и двумя руками в прыжке |

 Здесь и дальше сплошная линия означает дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.

2 Здесь и дальше пунктирная линия означает совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | Перехват мяча |  | - - - - - - - - - - |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |  |  | - - - - - - - - - - |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  | - - - - - - - - - - |
| На освоении тактики игры | Тактика свободного нападения.Дейсвия нападающего против нескольких защитников. Тактика защиты. |  |  |  |
| Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | с изменением позиций | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину |
| Нападение быстрым прорывом (1:0) | (2:1) | (3:2) | - - - - - - - - - - -  |
|  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  | Взаимодействиедвух игроков в нападении и защитечерез «заслон» | Взаимодействиетрех игроков(тройка и малаявосьмерка) |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетболаИгры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 | Игра по правиламмини-баскетбола | Игра по упрощенньтм правиламбаскетбола- - - - - - -  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | - - - - - - -- - - - - - - | - - - - - - -- - - - - - - |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча после подачи.  | Передача мячанад собой, вовстречных колоннах. Отбивание мяча кула-ком через сетку---------------- | Передача мяча у сетки и в прьгжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомо- торных способностеи | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания с ограни- ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | - - - - - - - | Игра по упро- щенным правилам волейбола.- - - - - - - | - - - - - - -- - - - - - - |
| На развитие координационных способностей[[1]](#footnote-1) (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, прост ранственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениямии др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |  | - - - - - - - |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |  | - - - - - - - |
| На развитие скоростных и скоростно- силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивныммячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |  |  |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с рас- стояния 3—6 м от сетки | Нижняя прямая подача мяча через сетку | Нижняя прямая подача мяча. При- ем подачи | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах |
| На закреяление техники владения мячом и развитие координационныхспособностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |  | - - - - - - - | - - - - - - - |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещенийвладения мячом |  | - - - - - - - | - - - - - - - |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Позиционное нападение с изменением позиций | - - - - - - - | - - - - - - -Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержаниюразучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничсскях приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Футбол**На овладение  | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | --------------- | ------------------ |
| Основная направленность |  Классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | И спиной вперед, ускорения. Старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения, остановки, повороты, ускорения)Стойка игрока. Перемещения боком.  |  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ---------------- | -------------------- |
| На освоении ударов по мячу и остановок мяча | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | Удар по катящемуся мячу внутренней часть подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.Передача мяча, ведение мяча, обыгрыш сближающихся противников, финты.  | С пассивным сопротитвлением защитника | -----------------Игра головой | С активным сопротивлением защитникаИгра головой |
| На овладение техникой ударов по воротам | Удары по воротам указанными способами на точность ( меткость) попадания мячом в цель | ------------------- | ------------------ | --------------------- |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивания мячаИгра вратаря | Перехват мяча------------------- | ------------------------------------ | ------------------------------------------ |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, использование корпуса, удар по воротам. | --------------- | ----------------- |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом | ------------- | ----------------- |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападенияПозиционные нападения без изменения позиций игроковНападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | С изменением позиций\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | -------------------------------------------------- | ----------------------------------------------------- |
| На овладение игрой и коплексное развитие психо-моторных способностейМини футбол | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3Специальные упражнения и технические действия без мяча, ведение мяча, удары с места и в движение, остановки катящегося мяча, приземление летящего мяча, групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.  | -------------------- | --------------------------------- | ----------------------------------------------------------- |

**Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, 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, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовоп выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большои доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и но четыре в колон- ну по одному раз- ведением и слиянием, по восемь в движении | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |
| На освоение общеразвиващих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловиша. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах | - - - - - - - | - - - - - - - |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерамиДевочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе |  | -----------------------Лазание по канату | Висы и упоры | Висы и упоры |
| Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа | Девочки: вис лежа; вис присев | ------------------- | Лазание по канату.  | ------------------ |
| На освоение прыжков |  | Прыжок ногиврозь (козел вширину, высота 100—110 см) | *Мальчики*:прыжок согнув ноги (козел ширину, высота100—115 см)*Девочки*: прыжок ноги врозь (козел в ширинуВысота 105—110 см) | *Мальчики*: прыжоксогнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см)*Девочки*: прыжокбоком с поворотомна 90 (конь в ширину, высота 110 см) | *Мальчики*: прыжок согнув ноги(козел в длину,высота 115 ем)*Девочки*: прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см) |
| На освоение акробатическихупражнений | Кувырок вперед иназад; стойка на лопатках | Два кувыркавперед слитно; мост из положениястоя с помощью | *Мальчики*: кувырок вперед в стойку налопатках;стойка на голове с согнутыми ногами*Девочки*: кувырок назад в полушпагат | *Мальчики*: кувырокназад кувырок вперед и назад; стойка на голове.*Девочки*: мост из положения стоя, кувырки вперед и назад |  |
| На развитие координационных способностей | Ощеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки е пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | - - - - - - - | - - - - - - - |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату шест гимнастической лестнице.Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | - - - - - - - | - - - - - - - |
| На развитие скоростно силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | - - - - - - - | - - - - - - - |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | - - - - - - - | - - - - - - - |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо- собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и коцдиционных способностей. Дозировка упражнений |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастическях снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | - - - - - - - | - - - - - - - |

**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.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с огггалкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Программный материал по легкой атлетике.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий стартОт 10 до 15 мБег с ускорением от 30 до 40 мСкоростной бегДо 40 мБег на результат60 мЧелночный бег 3\*10 | От 15 до 30 мот 30 до 50 мдо 50 мЧелночный бег 3\*10 | От 30 до 40 мот 40 до 60 мдо 60 мЧелночный бег 3\*10 | Низкий старт до30 мот 70 до 80 мдо70мБег на результат100 мЧелночный бег 3\*10 | - - - - - - -- - - - - - -Челночный бег 3\*10 |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минБег на 1000 м | Бег в равномерном темпе до 15 минБег на 1200 м | Бег в равномерномтемпе — до 20 мин,девочки — до 15 минБег на 1500 м | - - - - - - -Бег на 2000 м(мальчики) и на1500 м (девочки) | - - - - - - -- - - - - - - |
| На овладение техникой прыжка вдлину. Техника прыжка в высоту с разбега | Прыжки в длину с 7—9 шагов разбегаПрыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | Прыжки в длину с9—11 шагов разбега\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Прыжки в вдлину с 11—13 шагов разбегаПрыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | - - - - - - -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  |  |  |  |  |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояниеБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальнуювысоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | с расстояния8—10 м | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1х1 м) с расстояния 10—12 мМетание мяча весом150 г с места надальность и с 4— 5 бросковых шагов сразбега в коридор10 м на дальность изаданное расстояниеБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.Ловля набивногомяча (2 кг) двумяруками после броска партнера, после броска вверх | девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 мБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх | Метание гранаты. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния(юноши — до 18 м, девушки -12—14 м)Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  | - - - - - - -Бег с гандикапом,командами, в парах, кросс до 3 км |
| На развитие скоростно- силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |  | - - - - - - - |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | - - - - - - - |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле- нием препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |  | - - - - - - - |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка ддя выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |

**Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеея обучаются на кругах длиной до 1 км 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.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Программный материал по лыжной подготовке представлен в таблице.

**Программный материал по лыжной подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.Подъем «полу- елочкой». Тормо- жение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км | Одновременныйдвухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождениедистанции3,5 км. Игры:«Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. | Одновременный одношажный ход. Подъем 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. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плу гом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры:«Гонки с выбы- ванием», «Как по часам», «Биатлон» | Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одно- временные. Преодоление контруклона.Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. |
| На знания о физической культуре | 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 |

**Примерный объем двигательной активности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Ежедневный обьем времени занятий, ч | Физкультурно-оздоровительные мероприятия | Уроки физической культуры внеделю, ч | Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры группыОФП в неделюнеделю | Общешкольныемероприятия | Самостоятельные занятия. мин.  |
| Гимнастика до учебных занятий, мин | Физкультминутки на уроках, мин | Подвижные перемены, мин | «Спортивный час» в продленном дне, ч | Участие в соревнованияхв учебном году, кол-во раз | Дни здоровья и спорта |
| 56789 | 22222 | 5—75—76—86—86—8 | 55——— | 15—2015—2015—2015—2015—20 | 111—— | 2—32—32—32—32—3 | 1 ч 50 мин1 ч 50 мин2 ч 00 мин2 ч 00 мин2 ч 00 мин | 8—108—108—101010 | ЕжемесячноЕжемесячноЕжемесячноЕжемесячноЕжемесячно | 20—2520—2520—2525—3025—30 |

***Демонстрировать***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические качества*** | ***Физические упражнения*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| *Быстрота* | *Бег 60 метров с низкого старта* | *9.2* | *10.2* |
| *Сила* | *Подтягивание из виса, количество раз.* *Прыжок в длину с места.**Поднимание туловища из положения лежа на спине.* | *8**180**-* | *-**165**24* |
| *Выносливость* | *Кроссовый бег 2км.**Передвижение на лыжах 2км.* | *8 мин. 50 сек.**16 мин.30 сек.* | *10 мин.20 сек.**21 мин.00 сек.* |
| *Координация движений* | *Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.**Челночный бег 3 х 10 м.с.* |  *10,0**8.2* | *14,0**8.8* |

 ***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни***

***Уровень физической подготовленности учащихся 5-9 классов. 11-15 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | ***Физические******способности*** | ***Контрольные******упражнения******(тест)*** | ***Возраст***  | ***Уровень***  |
| ***Мальчики***  | ***Девочки***  |
| ***Низкий***  | ***Средний*** | ***Высокий***  | ***Низкий***  | ***Средний***  | ***Высокий***  |
| **1** | ***Скоростные*** | ***Бег 30 м, с*** | ***11******12******13******14******15*** | ***6,3и выше******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*** | ***5,0и ниже******4,9******4,8******4,7******4,5*** | ***6,4и выше******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*** | ***5,1и ниже******5,0******5,0******4,9******4,9*** |
| **2** | ***Координа-ционные*** | ***Челночный******бег 3х10 м, с***  | ***11******12******13******14******15*** | ***9,7и выше******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*** | ***8,5и ниже******8,3******8,3******8,0******7,7*** | ***10,1и выше******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*** | ***8,9и ниже******8,8******8,7******8,6******8,5*** |
| **3** | ***Скоростно-силовые*** | ***Прыжок в******длину с******места, см*** | ***11******12******13******14******15*** | ***140и ниже******145******150******160******175*** | ***160-180******165-180******170-190******180-190******190-205*** | ***195и выше******200******205******210******220*** | ***130и ниже******135******140******145******155*** | ***150-175******155-175******160-180******160-180******165-185*** | ***185ивыше******190******200******200******205*** |
| **4** | ***Выносливость*** | ***6-минут-ный бег, м*** | ***11******12******13******14******15*** | ***900и менее******950******1000******1050******1100*** | ***1000-1100******1100-1200******1150-1250******1200-1300******1250-1350*** | ***1300 и в.******1350******1400******1450******1500*** | ***700 и ниже******750******800******850******900*** | ***850-1000******900-1050******9501100******1000-1150******1050-1200*** | ***1100 и выше******1150******1200******1250******1300*** |
| **5** | ***Гибкость*** | ***Наклон*** ***вперёд из******положения******сидя, см*** | ***11******12******13******14******15*** | ***2 и ниже******2******2******3******4*** | ***6-8******6-8******5-7******7-9******8-10*** | ***10 и выше******10******9******11******12*** | ***4 и ниже******5******6******7******7*** | ***8-10******9-11******10-12******12-14******12-14*** | ***15 и выше******16******18******20******20*** |
| **6** | ***Силовые*** | ***Подтягивание: на высокой******перекладине из виса******(мальчики), количество раз******На низкой перекладине из виса******Лёжа (девочки), количество раз*** | ***11******12******13******14******15*** | ***1******1******1******2******3*** | ***4-5******4-6******5-6******6-7******7-8*** | ***6 и выше******7******8******9******10*** | ***4 и ниже******4******5******5******5*** | ***10-14******11-15******12-15******13-15******12-13*** | ***19 и выше******20******19******17******16*** |

**Раздел 5.**

**Содержание учебного предмета**

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

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. История создания и развития ГТО. Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности[1](http://edusite.ru/DswMedia/index_l.html-_ftn1).

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу,) волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

О самоподготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

 Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе и мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. (В связи с отсутствием условий для проведения занятий по плаванию, добавляем дополнительные часы в раздел спортивные игры (футбол).)

 Специальная подготовка:       баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;      волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи; футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

 Элементы техники национальных видов спорта.

 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийский игр. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировке, упражнения лыжной подготовки, (лыжные хода, подъемы, торможения и спуски).

 Спортивные игры: Баскетбол (специальные и технические действия без мяча, ведение мяча, ловля мяча и передача мяча, групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам)

 Волейбол: (специальные упражнения и технические действия без мяча, подача мяча, прием и передача мяча через сетку, групповые и тактические действия, игра по правилам. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол (мини-футбол): (специальные упражнения и технические действия без мяча, ведение мяча, удары с места и в движении, остановки, передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Остановки катящего мяч, приземление катящего мяча, групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Испытания (тесты) на развитие быстроты; испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей; испытания (тесты) на определение развития выносливости; испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей; испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости; испытания (тесты) на развитие гибкости, испытания (тесты) на развитие координационных способностей; испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

 **Раздел 6.**

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №***п.п.*** | ***Вид программного материала.*** | ***Количество часов (уроков).*** |  |
| ***Классы.*** |  |
| ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** |  |
| ***1*** | ***Общее количество часов (уроков).*** | ***105*** | ***105*** | ***105*** | ***105*** | ***105*** |  |
| ***2*** | ***Основные знания о физической культуре.*** | ***В процессе урока.*** |  |
| ***3*** | ***Спортивные игры и подвижные игры*** |  |  |  |  |  |  |
| ***4*** | ***Гимнастика с элементами акробатики.*** |  |  |  |  |  |  |
| ***5*** | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  |  |  |
| ***6*** | ***Лыжная подготовка.*** |  |  |  |  |  |  |

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при 3-х разовых занятиях в неделю

 **Раздел 7.**

 **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

 **Для учителя.**

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.

5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.

6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.

7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. Просвещение. 2003г.

9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –

2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

10. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7 классы. Просвещение 2002 г.

 **Для обучающихся:**

1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

3. Лях В.И. Физическая культура : учеб. Для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. Учреждений /В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2006. – 207 с.: ил. - ISBN 5-09-014838-4.4. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

5. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7 классы. Просвещение 2002г.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов**

1. Стенка гимнастическая – Г

2. Скамейка гимнастическая – Г

3. Козел гимнастический – Г

4. Конь гимнастический – Г

5. Перекладина (нестандартная) – Г

6. Канат для лазания с механизмом крепления – Г

7. Скамейка гимнастическая – Г

8. Мост гимнастический подкидной – Г

9. Коврик гимнастический- Г

10. Гимнастические маты – Г

11. Мяч малый (теннисный) – Г

12. Мяч гимнастический – Г

13. Скакалка гимнастическая – Г

14. Палка гимнастическая – Г

15. Сетка для переноса мячей – Д

16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д

17. Мячи баскетбольные – Г

18. Мячи волейбольные – Г

19. Сетка волейбольная – Д

20. Стойки волейбольные – Д

21. Мячи футбольные – Г

22. Аптечка медицинская – Д

23. Спортивный зал – игровой

24. Секундомер – Д

25. Измерительная лента – Д

26. Лыжи – Г

27. Лыжные палки – Г

28. Лыжные ботинки - Г

Д – демонстрационный экземпляр; Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

1. [↑](#footnote-ref-1)