

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №3»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
(протокол № 01 от
30.08.2014)

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по
учебно-воспитательной работе

УТВЕРЖДЕНО
приказом по школе
от 30.08.2014 №238

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
основного общего образования (ФГОС)
(5-9 классы)**

Разработчик программы: Лымарь Г.С.
учитель физической культуры первой
квалификационной категории

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура» разработана в соответствии с Требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной образовательной программы, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 г., Примерной программы по физической культуре для 5-9 классов, Москва «Просвещение», 2011 год; Федеральным перечнем учебников, утвержденных приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 № 253, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования; на основе Основной образовательной программы основного общего образования, реализующей ФГОС, утвержденной приказом по школе от 31.08.2013 №260, Положения о разработке, утверждении и структуре рабочей программы по учебному предмету муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 3», утвержденного приказом по школе от 20.06.2014 №224

Цель: 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.

Способствует решению следующих **задач:** воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы образования и необходимости решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

На уровне основного общего образования уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

II. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа № 3».

III. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и ОБЖ», на изучение учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане отведено 15 часов в неделю, 525 часов в год. Из них в 5 – 9 классах по 105 часов в год в каждом классе (3 часа в неделю в каждом классе).

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами освоения учащимися учебного предмета являются:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями

оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура»:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

6) овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной

деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

-смысловое чтение;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

V. Содержание учебного предмета

История физической культуры (в процессе урока)

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийских игр, олимпийские идеалы и символика, Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (волейбола, баскетбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач, заключительная часть - восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Физическая культура человека

Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Правила личного поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий физическими упражнениями (на уроках и дома).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий, по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Последовательное выполнение всех частей занятий по развитию физических качеств с соответствующим учебным содержанием (согласно плану индивидуальных занятий).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия)

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- развитие быстроты темпинг-тест, бег с максимальной скоростью
- развитие выносливости бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
- развитие координации движений – бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
- развитие гибкости наклон вперед.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток, и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

5 класс (105 часов)

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

(спортивно – оздоровительная деятельность)

Спортивные игры – 18 часов

Баскетбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении, руками от груди после ведения и игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задания. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу. Прямая верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра по упрощенным правилам. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Упражнения общей физической подготовленности.

Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

Строевые упражнения (4 часа)

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом, одной двумя и тремя колоннами, перестроение из одной колонны в две, три и обратно. Ходьба строевым шагом.

О.Р.У. С предметами и без предметов.

Висы и упоры (3 часа)

Мальчики: перекладина. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок;

Брусья: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор на нижнюю жердь фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком.

Девочки: брусья. Наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивание изгибами в висе на верхней жерди; перемахивания одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедро с охватом за верхнюю жердь, соскок. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Опорные прыжки (3 часа)

Мальчики: прыжок ноги врозь (через гимнастического козла в ширину, высота 100-110см.

Девочки: прыжок ноги врозь (через гимнастического козла в ширину, высота 100-105см

Акробатика (6 часов)

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке; мост из положения стоя с помощью

Мальчики: прыжком кувырок вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; акробатические комбинации.

Девочки: кувырок назад в полушпагат; акробатические комбинации.

Лазание по канату (2 часа)

Лазание по канату: **мальчики** - в два приема, **девочки** – в три приема.

Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали.

Легкая атлетика - 21 часа

Низкий старт и стартовый разгон. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением (**2 часа**) Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (**3 часа**) Спринтерский бег (30 м, 60м;). Финиширование. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Кроссовый бег: девочки 800м; мальчики 1500м. Челночный бег 3*10 метров. Бег на тренировочные дистанции: 60м; 1000м (**11 часов**) Бег в равномерном темпе до 10 минут.

Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с разбега (**5 часов**)

Лыжная подготовка - 18 часов

Одновременные ходы: бесшажный ход, одношажный ход и одновременный двухшажный ход. Попеременные ходы: двухшажный и четырехшажный. Передвижение с чередованием одновременного одношажного хода с попеременным двухшажным ходом (**6 часов**). Подъем «елочкой» и «полуелочкой». Повороты «упором». Торможение «упором». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (**6 часов**). Прохождение дистанции 2 км. Игры: «Остановка рывком», «эстафеты» (**6 часов**).

Вариативная часть - 30 часов

При разработке программы была проведена работа по определению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, в связи с этим в вариативную часть по выбору учителя, учащихся, для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта включены спортивные игры, профилактика заболеваний.

6 класс (105 часов)

История физической культуры (в процессе урока).

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийских игр, олимпийские идеалы и символика, зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных

Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (волейбола, баскетбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач, заключительная часть – восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Физическая культура человека.

Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Правила личного поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий физическими упражнениями (на уроках и дома).

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий, по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Последовательное выполнение всех частей занятий по развитию физических качеств с соответствующим учебным содержанием (согласно плану индивидуальных занятий).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- развитие быстроты – темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;
- развитие выносливости – бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
- развитие координации движений – бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
- развитие гибкости – наклон вперед

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Составление комплексов упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом

индивидуальных особенностей физического развития; комплексов упражнений для коррекции фигуры; комплексов упражнений утренней зарядки и физкультминуток, и физкультпауз; комплексов дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

(спортивно – оздоровительная деятельность)

Спортивные игры - 18 часов

Баскетбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке. Техничко-тактические действия игроков. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.

Волейбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задания. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу. Прямая верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактические действия: система игры со второй подачи передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра по упрощенным правилам. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.

Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

Строевые упражнения (4 часа)

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом, одной двумя и тремя колоннами, перестроение из одной колонны в две, три и обратно. Ходьба строевым шагом.

О.Р.У.. С предметами и без предметов (2 часа)

Висы и упоры (3 часа)

Мальчики: перекладина. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок;

Брусья: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор на нижнюю жердь фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком.

Девочки: брусья. Наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивание изгибами в вися на верхней жерди; перемахивания одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедро с охватом за верхнюю жердь, соскок. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Опорные прыжки (3 часа)

Мальчики: прыжок согнув ноги (через гимнастического козла в ширину, высота 100-110см).

Девочки: Прыжок ноги врозь (через гимнастического козла в ширину, высота 100-105см).

Акробатика (6 часов)

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке; мост из положения стоя с помощью.

Мальчики: прыжком кувырок вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках; акробатические комбинации.

Девочки: Кувырок назад в полушпагат; акробатические комбинации.

Легкая атлетика - 21 час

Низкий старт и стартовый разгон. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением **(2 часа)** Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание» **(4 часа)** Спринтерский бег (60м; 100м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Кроссовый бег: девочки 800м; мальчики 1500м. Челночный бег 3*10 метров. Бег на тренировочные дистанции: 60м; 1000м.**(11 часов)**

Бег в равномерном темпе до 15 минут.

Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 8-10 метров **(4 часа)**

Лыжная подготовка - 18 часов

Одновременные ходы: бесшажный ход, одношажный ход и одновременный двухшажный ход. Попеременные ходы: двухшажный и четырехшажный. Передвижение с чередованием одновременного одношажного хода с попеременным двухшажным ходом **(9 часов)** Подъем «елочкой» и «полуелочкой». Повороты «упором». Торможение «упором». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы **(3 часа)**. Прохождение дистанции 2 км **(2 часа)** Игры: «Остановка рывком», «эстафеты» **(4 часа)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Вариативная часть - 30 часов

При разработке программы была проведена работа по определению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, в связи с этим в вариативную часть по выбору учителя, учащихся, для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта включены спортивные игры, профилактика заболеваний.

7 класс (105 часов)

История физической культуры (в процессе урока)

Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных достижений на олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (правила соревнований, появление и развитие данного вида в России). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980г (виды состязаний и место их проведения, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры.

Техника движений и ее основные показатели. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательной деятельности. Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. Правила организации мест занятий, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий.

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения мест занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Простейший анализ техники осваиваемого двигательного действия с выделением его основных фаз, подбор подводящих упражнений. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятий по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности: еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

Спортивные игры -18 часов

Баскетбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задания. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу. Прямая верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

Строевые упражнения (2 часа)

Перестроение из одной колонны в две, три и четыре. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

О.Р.У. С предметами и без предметов (2 часа)

Висы и упоры (2 часа)

Мальчики: Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

Девочки: Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Опорные прыжки (3 часа)

Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115см, ноги врозь)

Девочки: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см), согнув ноги

Акробатика (6 часов)

Мальчики: Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; акробатические комбинации.

Девочки: Кувырок назад в полушпагат; акробатические комбинации.

Лазание по канату (3 часа)

Лазание по канату: мальчики - в два приема, девочки – в три приема.

Легкая атлетика - 21час

Низкий старт и стартовый разгон. Старт с опорой на одну руку (**2 часа**). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места (**6 часов**). Многоскоки. Спринтерский бег. Бег на тренировочные дистанции (60м; 1000м; девочки 800м; мальчики 1500м). Челночный бег 3*10 метров (**9 часов**)

Бег в равномерном темпе - мальчики до 20 минут, девочки-до 15минут. Эстафетный бег.

Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 10-12метров (**4 часа**)

Лыжная подготовка - 18 часов

Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход (**3 часа**) Подъем в гору скользящим шагом. Повороты на месте махом (**6 часов**) Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом (**3 часа**) Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (**2 часа**). Прохождение дистанции до 2км (**4 часа**).

Вариативная часть - 30 часов

При разработке программы была проведена работа по определению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, в связи с этим в вариативную часть по выбору учителя, учащихся, для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта включены спортивные игры, профилактика заболеваний, развитие общей физической подготовки.

8 класс (105 часов)

Физическая культура и спорт в современном обществе (в процессе урока)

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, всестороннего и гармоничного спортивного совершенствования (на примере избранного вида спорта). Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры.

Физическая культура человека.

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела. принятие ванн и душа.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

Спортивные игры - 18 часов

Баскетбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с обводкой активного и пассивного соперника на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Технико–тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задания. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу. Прямая верхняя подача мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

Строевые упражнения (1 час)

Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; Команды «Прямо! в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения (3 часа)

С гимнастическими палками; упражнения на гимнастической стенке; с набивными мячами: с малыми мячами: с обручами; без предметов на месте и в движении.

Висы и упоры (2 часа)

Упражнения на перекладине (юноши): из виса на коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь

Упражнения на брусьях (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сет ноги врозь, кувырок вперед в сет ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности

Девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом вправо (влево), удерживаясь рукой за жердь. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Опорные прыжки (3 часа)

Юноши: Прыжок «согнув ноги» (козел в длину, высота 115см), «ноги врозь»

Девушки: Прыжок «согнув ног и» (козел в длину высота 110см), «ноги врозь»

Акробатика (5 часов)

Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Акробатическая комбинация: из основной стойки кувырок в перед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): передвижение по гимнастическому бревну, ходьба со взмахами ног и поворотами; поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Лазание по канату(4 часа)

Лазание по канату: **юноши** - в два приема, **девушки** – в три приема.

Легкая атлетика - 21 час

Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину, в высоту (**4 часа**). Спринтерский бег. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 1000 м; девушки 1000 м; юноши 2000 м). Челночный бег 3*10 метров. Бег на результат 100м (**9 часов**)

Бег в равномерном темпе - юноши до 15 минут, девушки-до 10 минут. Эстафетный бег (**2 часа**)

Метание теннисного мяча на дальность с разбега (с 4-5 беговых шагов с укороченного и полного разбега). Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1м*1м) с расстояния 12-14 м (девушки) и юноши до 18 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений (**6 часов**)

Лыжная подготовка - 18 часов

Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Попеременный четырехшажный ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке, торможения, подъемы (**9 часов**) Прохождение дистанции до 2км. Передвижение по пересеченной (**7часов**) местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажных ходов

Вариативная часть - 30 часов

При разработке программы была проведена работа по определению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, в связи с этим в вариативную часть по выбору учителя, учащихся, для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта включены спортивные игры, профилактика заболеваний, развитие общей физической подготовки.

9 класс (105 часов)

Физическая культура и спорт в современном обществе (в процессе урока)

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Индивидуальная система занятий физической культурой, выбор направленности, содержания и форм занятий, особенности планирования с учетом индивидуального образа жизни. Комплексный самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, функциональным состоянием организма.

Физическая культура человека.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Упражнения на системы кровообращения, центральную нервную систему и т. п.

Двигательные действия и навыки

Спортивные игры – 18 часов

Баскетбол – 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол – 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задания. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу. Прямая верхняя подача мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов

Строевые упражнения (3 часа)

Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.

Общеразвивающие упражнения (4 часа)

С гимнастическими палками; упражнения на гимнастической стенке; с набивными мячами: с малыми мячами; с обручами; без предметов на месте и в движении.

Висы и упоры (2 часа)

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Подъем переворотом в

упор махом и силой. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях (юноши): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь; из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Опорные прыжки (4 часа)

Юноши: Прыжок «согнув ноги» (козел в длину, высота 115см), «ноги врозь»

Девушки: Прыжок «согнув ноги»(козел в длину, высота 110см), «ноги врозь»

Акробатика (6 часов)

Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Акробатическая комбинация: из основной стойки кувырок в перед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки):

Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Лазание по канату (2 часа)

Лазание по канату: юноши - в два приема, *девушки* – в три приема.

Легкая атлетика - 20 часов

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места (**6 часов**) Спринтерский бег. Бег на тренировочные дистанции (60м; 1000м; девушки 1000м; юноши 2000м). Челночный бег 3*10 метров. Бег на результат 100м.

Бег в равномерном темпе - юноши до 20 минут, девушки-до 15 минут. Эстафетный бег (**9 часов**)

Метание теннисного мяча на дальность с разбега (с 4-5 беговых шагов с укороченного и полного разбега). Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1м*1м) с расстояния 12-14м (девушки) и юноши до 18м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений (**5 часов**)

Лыжная подготовка – 18 часов

Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Техника подъема, торможения, Преодоление крутых спусков (**8часов**) Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 5км. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажных ходов (**8часов**)

Вариативная часть - 30 часов

При разработке программы была проведена работа по определению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, в связи с этим в вариативную часть по выбору учителя, учащихся, для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта включены спортивные игры, профилактика заболеваний, развитие общей физической подготовки.

VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п\п	Раздел	Количество часов	Основное содержание раздела	Характеристика основных видов деятельности ученика	Зачет (кол-во в разделе)
5 класс (105 часов)					
1	Легкая атлетика	21	1. Основы безопасности на уроках легкой атлетики 2. Бег на дистанциях 30,60 метров 3. Прыжки в длину, высоту 4. Техника метания мяча с места, в горизонтальную и вертикальную цель 5. Челночный бег 3x10 м 6. Бег на длинные дистанции	Знать: технику безопасности и соблюдать. Основы истории развития легкой атлетики. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь: прыгать в длину, в высоту с разбега; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	5
2	Спортивные игры	18	1. Основы безопасности на уроках спортивные игры. История, правила игры 2. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек 3. Освоение ловли и передачи мяча на месте в движении 4. Освоение техники ведения мяча 5. Овладение техникой бросков мяча 6. Развитие координационных способностей 7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8. Овладение техникой передачи и приема мяча 9. Овладение техникой подачи мяча	Знать: технику безопасности, правила игры, историю развития спортивных игр. Основы истории. Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия волейбол, баскетбол по упрощенным правилам.	3
3.	Гимнастика элементами акробатики	18	1. Основы знаний Т\Б на уроках гимнастики 2. Развивающие упражнения с предметами, без предметов 3. Акробатика 4. Опорные прыжки 5. Упражнения на снарядах 6. Развитие гибкости, силовых качеств	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	3
4	Профилактика заболеваний	10	1. Значение профилактики и правильной осанки 2. Специальные упражнения для профилактики	Знать: значение профилактики заболеваний и осанки	

	(вариативная часть)		плоскостопия, сколиоза, миопии 3. Силовые упражнения	Уметь: выполнять самостоятельно профилактические упражнения и правильно выполнять комплексы	
5	Спортивные игры (вариативная часть)	20	1. Требования техники безопасности 2. Освоение техники передвижения 3. Освоение техники ловли и передачи 4. Освоение техники ведения 5. Освоение техники бросков 6. Освоение техники передачи, подачи 7. Развитие скоростно-силовых способностей 8. Овладение тактическими действиями в игре	Знать: правила игры Уметь: владеть техникой и тактикой игры	
6	Лыжная подготовка	18	1. Требования техники безопасности на лыжне 2. Техника передвижения на лыжах 3. Повороты, спуски и торможения 4. Эстафеты. Подвижные игры	Знать: правила техники безопасности и соблюдать Уметь: выполнять технику лыжных ходов, торможения подъема, спуски Уметь свободно передвигаться на лыжах во время игры	3
6 класс (105 часов)					
1	Легкая атлетика	21	1. Основы техники безопасности на уроках легкой атлетики 2. Техника высокого и низкого стартов 3. Техника метания мяча на дальность 4. Техника прыжков в длину, высоту с разбега 5. Бег на короткие и длинные дистанции 6. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости 7. Эстафеты	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта Уметь: прыгать в длину, в высоту с разбега; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель соблюдать	3
2.	Спортивные игры	18	1. Основы безопасности на уроках спортивные игры 2. История, правила игры 3. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 4. Освоение ловли и передачи мяча 5. Освоение техники ведения 6. Освоение техникой бросков 7. Освоение техникой передачи, подачи, приема мяча	Знать: соблюдать технику безопасности и соблюдать Знать: правила игры, историю развития игр Уметь играть по упрощенным правилам и	2

			8. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей			
3.	Гимнастика элементами акробатики	с	18	1. Основы знаний по т\б на уроках гимнастики 2. Значение гимнастических упражнений 3. Акробатика 4. Опорные прыжки 5. Строевые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры 6. Висы, упоры	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	3
4.	Профилактика заболеваний (вариативная часть)		10	1. Значение профилактических заболеваний и правильной осанки 2. Специальные упражнения для профилактики сколиоза, остеохондроза, плоскостопия 3. Силовые упражнения 4. Висы, упоры 5. Подвижные игры	Знать: значение профилактики заболеваний и осанки Уметь: выполнять самостоятельно профилактические упражнения, выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств	
5.	Спортивные игры (вариативная часть)		20	1. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения 2. Освоение техники передачи, приема, подачи мяча 3. Освоение техники ведения, бросков 4. Овладение техникой финты в защите и нападении 5. Овладение игрой	Знать: правила игры Уметь: владеть техникой и тактикой игры	
6.	Лыжная подготовка		18	1. Основы знаний т\б на лыже 2. Техника передвижения на лыжах 3. Повороты, спуски, торможения 4. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2 км.	Знать: технику безопасности Уметь: выполнять лыжные хода, повороты, спуски, подъемы, торможения Уметь свободно передвигаться на лыжах	3
7 класс (105 часов)						
1.	Легкая атлетика		21	1. Инструктаж по Т\Б, охране труда 2. Бег на короткие и длинные дистанции 3. Овладение техникой низкого, высокого стартов, стартового разгона 4. Овладение техникой метания теннисного мяча на дальность	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта Уметь: прыгать в длину, в высоту с разбега; метать мяч на дальность	4

			5. Овладение техникой прыжка в длину, высоту с разбега		
2.	Спортивные игры	18	1. Инструктаж по Т\Б. Правила игры, судейство 2. Перемещения, стойки, повороты, остановки в шаге, в прыжке 3. Овладение техникой ловли и передачи мяча 4. Овладение техникой финты при броске 5. Овладение техникой передачи, приема, подачи мяча 6. Овладение игрой и судейством	Знать: соблюдать технику безопасности Знать: правила игры, историю развития игр Уметь играть по упрощенным правилам и	3
3.	Гимнастика элементами акробатики	18	1. Инструктаж по технике безопасности 2. Акробатика 3. Опорные прыжки 4. Висы, упоры 5. Лазание по канату 6. Строевые упражнения	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения, лазание по канату	3
4	Профилактика заболеваний (вариативная часть)	8 часов	1. Профилактика заболеваний, Т\Б на занятиях 2. Значение правильной осанки	Знать: значение профилактики заболеваний и осанки Уметь: выполнять самостоятельно профилактические упражнения	
5	Спортивные игры (вариативная часть)	12	3. Специальные упражнения 4. Овладение техникой передачи, приема, подачи 5. Овладение техникой ведения, ловли, передачи, бросками 6. Овладение игрой	Знать: правила игры Уметь: владеть техникой и тактикой игры	
6	Общая физическая подготовка (вариативная часть)	10	1. Силовые упражнения с гантелями, набивными мячами 2. Челночный бег 3x10, 4x10 м	Знать: значение общей физической подготовки Уметь: самостоятельно выполнять силовые упражнения	
7	Лыжная подготовка	18	1. Основы знаний т\б на лыжне 2. Техника передвижения на лыжах 3. Повороты, спуски, торможения 4. Эстафеты. Прохождение 2 км	Знать: технику безопасности Уметь: выполнять лыжные хода, повороты, спуски, подъемы, торможения Уметь свободно передвигаться на лыжах	4
8 класс (105 часов)					

1	Легкая атлетика	21	1.Инструктаж по Т\Б, охране труда 2. Бег на короткие и длинные дистанции 3. Овладение техникой низкого, высокого стартов, стартового разгона 4. Овладение техникой метания гранаты 5. Овладение техникой прыжка в длину, высоту с разбега	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта Уметь: прыгать в длину, в высоту с разбега; метать гранаты на дальность	4
2.	Спортивные игры	18	1.Инструктаж по Т\Б. Правила игры, судейство 2. Перемещения, стойки, повороты, остановки в шаге, в прыжке 2. Овладение техникой ловли и передачи мяча 3. Овладение техникой финты при броске 4. Овладение техникой передачи, приема, подачи мяча 5. Овладение игрой и судейством	Знать: соблюдать технику безопасности Знать: правила игры, историю развития игр Уметь: играть по упрощенным правилам и	2
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	1.Инструктаж по технике безопасности 2. Акробатика 3 Опорные прыжки 4. Висы, упоры 5. Лазание по канату 6. Строевые упражнения	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения, лазание по канату	3
4	Профилактика заболеваний (вариативная часть)	10	1.Профилактика заболеваний, Т\Б на занятиях 2. Значение правильной осанки	Знать: значение профилактики заболеваний и осанки Уметь: выполнять самостоятельно профилактические упражнения	
5	Общая физическая подготовка (вариативная часть)	10	1.Инструктаж по технике безопасности 2. Силовые, прыжковые упражнения, на выносливость 3. упражнения на ускорение	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: применять силовые упражнения и правильно выполнять	
6	Льжная подготовка	18	1. 1.Основы знаний т\б на лыжне 2. Техника передвижения свободным ходом 3. Техника поворотов, подъемы, спуски, торможения 4. Прохождение дистанции	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять технику лыжных ходов, свободно передвигаться на лыжах	4
9 класс (105 часов)					

1	Легкая атлетика	21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по Т\Б, охране труда 2. Бег на короткие и длинные дистанции 3. Овладение техникой низкого, высокого стартов, стартового разгона 4. Овладение техникой метания гранаты 5. Овладение техникой прыжка в длину, высоту с разбега 6. Метание теннисного мяча и гранаты 7. Развитие скоростно-силовых качеств 	<p>Знать: технику безопасности и соблюдать</p> <p>Уметь: выполнять технику бега, метания мяча и гранаты</p> <p>Уметь выполнять технику низкого и высокого старта</p>	4
2	Спортивные игры	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы знаний. Т\Б. 2. Перемещения, стойки, повороты, остановки в шаге, в прыжке 2. Овладение техникой ловли и передачи мяча 3. Овладение техникой финты при броске 4. Овладение техникой передачи, приема, подачи мяча 5. Овладение игрой и судейством 	<p>Знать: соблюдать технику безопасности</p> <p>Знать: правила игры, историю развития игр</p> <p>Уметь: играть по упрощенным правилам и</p>	6
3	Гимнастика элементами акробатики	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности 2. Акробатика 3. Опорные прыжки 4. Висы, упоры 5. Лазание по канату 6. Строевые упражнения 	<p>Знать: технику безопасности и соблюдать</p> <p>Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения, лазание по канату</p>	4
4	Профилактика заболеваний (вариативная часть)	9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т\Б на занятиях <p>Значение профилактических заболеваний</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Специальные упражнения для профилактики заболеваний 	<p>Знать: значение профилактических заболеваний</p> <p>Уметь: выполнять самостоятельно специальные упражнения</p>	
5	Спортивные игры (вариативная часть)	10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападающего удара 2. Верхняя подача в зоны 1,5,6 3. Передачи мяча от плеча, из-за головы на месте, в движении 4. Тактические действия в игре 5. Овладение игрой 	<p>Знать: технику игры, тактические действия игроков</p> <p>Уметь: применять тактические действия при игре</p>	
6.	Общая физическая	10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Силовые упражнения 	<p>Уметь: развивать силовые качества</p>	

	подготовка		2. Прыжковые упражнения 3. Лазание по канату в два приема		
7	Лыжная подготовка	18	1. Инструктаж по Т/Б. Правила поведения на лыжной трассе 2. Техника передвижения свободным ходом 3. Техника поворотов, подъемы, спуски, торможения 4. Свободное прохождение дистанции	Знать: технику безопасности и правила поведения и соблюдать Уметь: выполнять технику лыжных ходов, свободно передвигаться на лыжах	4

VII. Учебно-методическое, материально-техническое обеспечение.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, издательство «Просвещение» 2011 г - Москва;

Учебно - методический комплект:

- в 5 классе - Виленский М.Я. Физическая культура 5 класс М. Просвещение, 2013г;
- в 6 классе - Виленский М.Я. Физическая культура 6 класс М.Просвещение, 2012г;
- в 7 классе - Виленский М.Я. Физическая культура 7 класс М. Просвещение, 2012 г.;
- в 8 классе - Лях В.И., 2013. Физическая культура 8-9 класс М. Просвещение, 2013г.;
- в 9 классе - Лях В.И. 2013.

Материально - техническое обеспечение:

- волейбольные мячи – 10 шт.;
- баскетбольные мячи – 15 шт.;
- футбольные мячи – 3 шт.;
- секундомеры – 3 шт.;
- свистки – 5 шт.;
- гимнастические маты – 20 шт. ;
- брусья – 1 шт.;
- перекладина – 2 шт.;
- гимнастический козел – 2 шт.;
- мост для отталкивания – 2 шт.;
- гимнастическая стенка – 4 шт.;
- гимнастическая дорожка – 4 шт.;
- гимнастические скамейки – 6 шт.;
- канат – 3 шт.;
- гимнастическое бревно – 1 шт.;
- стойки для прыжков в высоту – 2 шт.;
- планка для прыжков – 1 шт.;
- набивные мячи – 10 шт.;
- гантели – 20 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- обручи – 30 шт.;
- теннисные мячи – 10 шт.;
- тренажёры: велотренажеры; силовые тренажеры; беговые дорожки; шаговые тренажеры – 4 шт.

VIII. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;