

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» села Спаспору́б

Согласовано
зам.директора по УВР
_____ (Старцева М.)

Утверждено
приказом № 140 от 29.08.2016г.
Директор школы - Л.П.Неверова

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

**Уровень- основное общее образование (ФКГОС)
Срок реализации - 5 лет**

Программа составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования с учётом «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» под редакцией В.И.Ляха.

Составитель: учителя физической культуры
Ерошенко Галина.Сергеевна
Ренжин Алексей Николаевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данный программный материал составлен на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». » под редакцией В.И.Ляха.

Взятый за основу материал по выбору средств и методов физического воздействия на учащихся адаптирован под материальную базу и особенности преподавания физкультуры в МОУ «Спаспурубская СОШ».

В программе учитывается специфика Спаспурубской школы: более 50% уроков проводится на открытом воздухе, более раннее обучение ведётся по разделу «Лыжная подготовка», большое внимание уделяется кроссовой подготовке, хорошие традиции по туризму, волейболу, баскетболу, опережающее обучение по спортивным играм. По окончании изучения каждого раздела программного материала – обязательное проведение школьных соревнований.

Учебные нормативы пересмотрены во всех классах и утверждены на районном методическом объединении учителей физической культуры. Несколько снижены нормативы по скоростно-силовым видам. Наряду с этим, более высокие требования предъявляются к выполнению упражнений на выносливость и силу (что характерно для сельской местности). Данные нормативы определены с учётом показателей физической подготовленности учащихся за последние 20 лет и скорректированы с «Президентскими состязаниями» и региональным компонентом.

При составлении этой программы было учтено и то обстоятельство, что общее физическое воспитание практически заканчивается в 9 классе. В 10-11 классах идёт в основном совершенствование навыков и умений, уроки имеют тренировочный и инструктивный характер. Учащиеся самостоятельно проводят фрагменты занятий, уроков, участвуют в судействе, организации соревнований, за что аттестуются.

Пересмотрев систему контроля за результативностью уроков физической культуры, учителя Спаспурубской школы пришли к выводу о целесообразности следующих контрольных упражнений:

- бег 30 метров;
- бег 1000 метров;
- челночный бег (3x10 м, 10x10м);
- прыжок в длину с места;
- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание из виса (мальчики), поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, ноги не закреплены (девочки);
- наклон вперёд из положения сидя (на гибкость);
- поднимание туловища за 30 сек.

Путём обработки данных контрольных упражнений выявлены следующие показатели уровня физической подготовленности учащихся школы (см. Приложение «Нормативы»).

В зависимости от погодных условий, сетка часов на виды программного материала по разделам «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка», «Общая физическая подготовка» может изменяться до 3-5 часов.

Теоретические знания (по правилам, судейству, истории, гигиене и т.д.) преподаются в процессе урока.

Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями сообщаются учителем на первом уроке каждого раздела (до 0,5 часа).

Исходя из природных и географических условий, основными содержательными линиями регионального компонента для Республики Коми являются лыжная подготовка, туризм и ориентирование на местности. Это и объясняет выделение в отдельный раздел темы «Туризм и спортивное ориентирование», а так же в разделе «Легкой атлетики» есть темы «кроссовая подготовка и ОФП».

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета**:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;

- создание представлений об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной направленностью.

Тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	93	93	93	96	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика ОФП. Кросс.	27	27	27	30	24
1.3	Спортивные игры	28	28	28	28	28
1.4	Подвижные игры	+	+	+	-	-
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.6	Лыжная подготовка (ЭЖ)	24	24	24	24	24
2	Вариативная часть					
2.1	Туризм и спортивное ориентирование	2	2	2	2	2
2.2	Футбол	9	9	9	9	9
2.3	Плавание	1	1	1	1	1
2.4	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока				
	Всего	105	105	105	108	102

Содержание учебного материала

5 класс

1. Основы знаний о физкультурной деятельности

а) культурно – исторические основы

История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в развитии мировой цивилизации. История олимпийского движения в России и ее выдающиеся спортсмены; их биографические особенности и качества личности (нравственные, моральные, волевые и др.).

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

б) социально – психологические основы

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развитие физических качеств и физических способностей), взаимосвязь обучения движениям и развитие физических способностей (понятие готовности к освоению новых двигательных действий).

Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Техника движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения).

Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений.

в) естественные основы

Наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сенситивных периодов и генетических программ развития).

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм рекреативных занятий, закалывающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.

Организация и проведение совместных занятий физическими упражнениями, форм активного отдыха, пеших туристических походов.

2. Гимнастика 14часов

Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и само страховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спорт.залу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

Перестроения в движении: перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно (из 2 колонн в 1), передвижение противходом.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в упор присев; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад из седа согнувшись, 2-3 кувырка вперед или назад слитно, кувырок вперед-назад слитно; **стойки:** стойка на лопатках; «мост» из положения стоя (со страховкой и без) - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), **равновесие**, выпад руки в стороны, из стойки падая вперед упор лежа (нога вверх), темповой подскок (просто, ноги врозь, с поворотом), упор лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через козла (в ширину).

Упражнения на низкой перекладине: вскок в упор, вис на подколенках и опускание в упор присев или стойку через стойку на руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом (с помощью и без), оборот вперед из упора, соскок махом назад из упора (мальчики), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): вскок в упор (на концах жердей, в середине), передвижение в упоре руках, передвижение в упоре прыжками, раскачивание в упоре; махом вперед в сед ноги врозь, сед на бедре из раскачивания, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Прикладные упражнения: лазанье по канату; лазанье и раскачивание на шесте, гимнастическая полоса препятствий, задания на шведской стенке (соскоки, подтягивание на руках и спуск вниз), упражнения для укрепления мышц (брюшного пресса, спины и т.д.).

3. Лыжная подготовка (24часов)

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

Повороты в движении: переступанием, полуплугом;

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Спуски: прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

Торможения: палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом.

Лыжные гонки на дистанции от 1 км.

Прохождение:

- в среднем темпе дистанции до 2,5 км (маль.), 2 км (дев);
- повторные отрезки в высоком темпе 1 - 2 раза по 500м;
- переход с одного хода на другой.

Прикладные упражнения:

- прокладка лыжни, преодоление препятствий;
- упражнения на освоение техники конькового хода.

4. Легкая атлетика (27 часов)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Старты: высокий, высокий с опорой на одну руку.

Бег: «спринтерский» - 30, 60 м., «эстафетный», челночный (3 по 10), «кроссовый» на дистанции до 1,5 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

Прыжки в длину: с места, способом «согнув ноги» с разбега, десятерной прыжок (прикладная форма).

Прыжки в высоту: способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

Метание малого мяча: на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние), в высоту.

Прикладные упражнения: спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящие бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, подвижные игры (вызов номеров, перебежки, день – ночь, уголки и т.д.), прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями грудей, «лягушка»); бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов.

Кроссовая подготовка и ОФП

Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5 км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

5. Баскетбол (15 часов)

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по

окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, прыжок вверх с двух ног с отклонением назад;

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, обводкой защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, ведение с укрыванием мяча, пробегание под вращающейся скакалкой с ведением с поворотом, с переводом (перед собой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д., **передачи мяча** (двумя, одной руками, снизу, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, **ловля мяча** (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), **броски мяча** (бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита).

Игра – баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол без ведения.

Подводящие подвижные игры: снайпер, удочка с ведением, вышибала, салки с ведением, ведение в рою, ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола, баскетбол с осаливанием.

6. Волейбол (13 часов)

Техника безопасности при занятиях волейболом. Основные правила. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях волейболом

Стойка игрока, перемещения (боком, лицом, спиной). Приём, передача мяча сверху, снизу. Чередование передачи мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая подача. Приём подачи. Учебная игра.

7. Футбол (9 часов)

Техника безопасности при занятиях футболом.

Теоретические сведения: правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

Техника передвижений: передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Технические действия: удар по движущемуся мячу, удар носком, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в футбол, мини-футбол.

8. Туризм, спортивное ориентирование (2 часа)

- правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием;
- преодоление туристской полосы препятствий;
- простейшие приёмы ориентирования на местности.

9. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;
- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

10. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (6 часов)

11. Плавание. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техника безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Способы плавания. (1 час)

6 класс

1. Основы знаний о физкультурной деятельности

а) культурно – исторические основы

Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека, в накоплении двигательного опыта, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитания черт характера, норм поведения.

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

б) социально – психологические основы

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развитие физических качеств и физических способностей), взаимосвязь обучения движениям и развитие физических способностей (понятие готовности к освоению новых двигательных действий).

Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Техника движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность; от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений.

в) естественные основы

Биологическое созревание организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сенситивных периодов и генетических программ развития).

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических

и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

2. Гимнастика (14часов)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спорт.залу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

Перестроения в движении: перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно (из 2 колонн в 1), змейкой, противходом.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в упор присев; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад из седа согнувшись, 2-3 кувырка вперед или назад слитно, кувырок вперед-назад слитно; **стойки:** стойка на лопатках, стойка на голове и руках (с согнутыми ногами), «мост» из положения стоя (со страховкой и без) - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), **равновесие**, выпад руки в стороны, темповой подскок (просто, ноги врозь), упор лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через козла (в длину, в ширину);

Упражнения на низкой перекладине: вскок в упор, перемах левой (правой) вперед-назад (мальчики), вис на подколенках и опускание в упор присев или стойку через стойку на руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом (с помощью и без), оборот вперед из упора, спад-подъем на подколенке, упор сзади и поворот кругом (мальчики), соскок махом назад из упора (мальчики), из вися на подколенках опускание ног назад до касания пола и возврат в и.п., из упора спад в вис с согнутыми ногами, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): вскок в упор (на концах жердей, в середине), передвижение в упоре руках, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь прогнувшись; раскачивание в упоре обычно и с разведением ног над жердями; махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь из седа на жерди, сед на бедре из раскачивания, упор углом (обозначить), махом назад упор стоя на колене, соскок с поворотом кругом из седа на бедре снаружи вовнутрь, поворот кругом в упоре с поочередным перехватом руками, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Прикладные упражнения: преодоление препятствий прыжком с грузом (на плечах, в руках); лазанье по канату; переноска партнера на спине, вдвоем (на гимнастической скамейке); лазанье и раскачивание на шесте, гимнастическая полоса препятствий, задания на шведской стенке (соскоки, подтягивание на руках и спуск вниз), задания со снарядами художественной гимнастики (мяч, обруч, скакалка) и дополнительными снарядами (набивные мячи, гимн. палка, жонглирование малыми мячами), кувырки вниз с наклона, борьба на матах, кувырок вперед через преграду высотой до 40 см., из стойки на коленях встать подскоком, упражнения для укрепления мышц (брюшного пресса, спины и т.д.), расхождение вдвоем на бревне (с грузом и без).

3. Лыжная подготовка (24 часов)

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

Повороты в движении: переступанием, полуплугом;

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», подскоками.

Спуски: прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

Торможения: палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом.

Лыжные гонки на дистанции от 1 до 2 км.

Прохождение:

- в среднем темпе дистанции до 2,5 км (юн), 2 км (дев);

- повторные отрезки в высоком темпе 2-3 раза по 500м;

- переход с одного хода на другой.

Упражнения на освоение техники конькового хода.

Прикладные упражнения: прокладка лыжни, преодоление препятствий.

4. Легкая атлетика (27 часов)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Соответствие одежды метеоусловиям, месту проведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Старты: высокий с опорой на руку, низкий с последующим ускорением 8-10 м.

Бег: «спринтерский» - 30, 60 м., «эстафетный», челночный (3 по 10), «кроссовый» на дистанции до 2 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

Прыжки в длину: с места, способом «согнув ноги» с разбега, десятерной прыжок (прикладная форма).

Прыжки в высоту: способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

Метание малого мяча: на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние), в высоту.

Прикладные упражнения: спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящие бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, подвижные игры (вызов номеров, перебежки, день – ночь, уголки и т.д.), прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями груди, «лягушка»), бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов.

Кроссовая подготовка и ОФП

Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

5. Баскетбол (15часов)

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног;

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, ведение с укрыванием мяча, с поворотом, с переводом (перед собой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д.), **передачи мяча** (двумя, одной руками, снизу, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, **ловля мяча** (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), **броски мяча** (бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита, в прыжке).

Игра – баскетбол по упрощенным, баскетбол без ведения.

Подводящие подвижные игры: снайпер, вышибала, салки с ведением, салки с касанием, ведение в рою, ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола, баскетбол с осаливанием.

6. Волейбол (13часов)

Техника безопасности на занятиях по волейболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия

решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: имитация - передачи, приема снизу; передвижения - приставными шагами, ускорением, спиной вперед.

Упражнения с мячом: подача - нижняя, верхняя; передача - в парах на месте, после передвижения, через сетку; прием – на месте в парах, после передвижения, с подачи; вспомогательные приемы – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья, игра ногой и головой.

Игра: волейбол по упрощенным правилам.

Подводящие подвижные игры: пионербол 1, 2 или 4 мячами, пионербол с элементами волейбола.

7. Футбол (9 часов)

Техника безопасности при занятиях футболом.

Теоретические сведения: правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

Техника передвижений: передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Технические действия: удар по движущемуся мячу, удар носком, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в футбол, мини-футбол.

8. Туризм, спортивное ориентирование (2 часа)

- правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием;
- преодоление туристской полосы препятствий;
- простейшие приёмы ориентирования на местности.

9. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;
- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;
- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

10. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (6 часов)

11. Плавание. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техника безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Способы плавания. (1 час)

7 класс

1. Основы знаний о физкультурной деятельности

а) культурно – исторические основы

Характеристика основных направлений физической культуры и в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, спортивное: массовый спорт и спорт высших достижений).

Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитания черт характера, норм поведения.

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

б) социально – психологические основы

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развитие физических качеств и физических способностей), взаимосвязь обучения движениям и развитие физических способностей (понятие готовности к освоению новых двигательных действий).

Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Техника движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность; от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений; способы и приемы массажа и самомассажа.

Подготовка туристического инвентаря и снаряжения, укладка рюкзака; правила передвижения по маршруту и способы ориентации на местности; выбор мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ (установка палаток, разжигание костра, уборка территории); правила личной гигиены (проведение утреннего туалета, солнечных процедур и купания, очистка питьевой воды и приготовление пищи).

в) естественные основы

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течение дня, недели и месяца).

Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм рекреативных занятий, а так же форм общеукрепляющего и гигиенического массажа, закаливающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.

Организация и проведение совместных занятий физическими упражнениями, форм активного отдыха, пеших туристических походов.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

2. Гимнастика (14часов)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спорт.залу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

Перестроения в движении: перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно (из 2 колонн в 1), передвижение открытой и закрытой петлей, змейкой, противходом.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в упор присев; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в упор ноги врозь или упор стоя, кувырок назад из седа согнувшись, длинный кувырок вперед с разбега; 2-3 кувырка вперед или назад слитно, кувырок вперед-назад слитно; **стойки:** стойка на лопатках, стойка на голове и руках (с согнутыми, прямыми ногами) силой или махом (мальчики); стойка на руках со страховкой (мальчики), «мост» из положения стоя (со страховкой и без) - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), **равновесие**, выпад руки в стороны, из стойки падая вперед упор лежа (нога вверх), темповой подскок (просто, ноги врозь, с поворотом), упор лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через козла (в длину, в ширину); комбинированный прыжок; прыжок боком с поворотом на 90° через коня.

Упражнения на низкой перекладине: вскок в упор, перемах левой (правой) вперед-назад (мальчики), вис на подколенках и опускание в упор присев или стойку через стойку на руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом (с помощью и без), оборот вперед из упора, спад-подъем на подколенке, упор сзади и поворот кругом (мальчики), соскок махом назад из упора (мальчики), из упора сзади соскок махом вперед, из вися на подколенках опускание ног назад до касания пола и возврат в и.п., из упора спад в вис с согнутыми ногами, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): вскок в упор (на концах жердей, в середине), передвижение в упоре руках, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь прогнувшись; раскачивание в упоре обычно и с разведением ног над жердями; махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь из седа на жерди, сед на бедре из раскачивания, упор углом (держат), махом назад упор стоя на колене, соскок с поворотом кругом из седа на бедре снаружи вовнутрь, соскок махом вперед с поворотом вовнутрь, перемах через одну жердь,

поворот кругом в упоре с поочередным перехватом руками, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Прикладные упражнения: преодоление препятствий прыжком с грузом (на плечах, в руках); лазанье по канату; переноска партнера на спине, на руках, в вдвоем (на гимнастической скамейке); кувырки вдвоем, лазанье и раскачивание на шесте, гимнастическая полоса препятствий, задания на шведской стенке (соскоки, подтягивание на руках и спуск вниз), задания со снарядами художественной гимнастики (мяч, обруч, скакалка) и дополнительными снарядами (набивные мячи, гимн. палка, жонглирование малыми мячами), кувырки вниз с склона, кувырки на стопку матов, борьба на матах, борьба при помощи матов, кувырок вперед через преграду высотой до 40 см., из стойки на коленях встать подскоком, упражнения для укрепления мышц (брюшного пресса, спины и т.д.), расхождение вдвоем на бревне (с грузом и без).

3. Лыжная подготовка (24 часов)

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

Повороты в движении: переступанием, полуплугом;

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», подскоками.

Спуски: прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

Торможения: палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом.

Лыжные гонки:

- на дистанции от 1 до 2 км.
- прохождение в среднем темпе дистанции до 3 км (юн), 2.5 км (дев).
- повторные отрезки в высоком темпе 3-4 раза по 500 м.
- переход с одного хода на другой.

Коньковых ход.

Прикладные упражнения: прокладка лыжни, преодоление препятствий.

4. Легкая атлетика (27 часов)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Старты: высокий с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением 8-10 м.

Бег: «спринтерский» - 30, 60 м., «эстафетный», челночный (3 по 10), «кроссовый» на дистанции до 2 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

Прыжки в длину: с места, способом «согнув ноги» с разбега, десятерной прыжок (прикладная форма).

Прыжки в высоту: способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

Метание малого мяча: на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние), в высоту.

Прикладные упражнения: спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестом голени (просто, спиной вперед), с высоким подниманием бедра (просто, боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящие бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, подвижные игры (вызов номеров, перебежки и т.д.), прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями грудей, «лягушка»), бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов.

Кроссовая подготовка и ОФП

Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

5. Баскетбол (15часов)

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, повороты;

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, с ограничением видимости или с закрытыми глазами, ведение с укрыванием мяча, с переводом (перед собой, под ногой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д., передачи мяча (двумя, одной руками, снизу, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, скрытая – за спиной, под ногой; в отрыв, разыгрывание и вбрасывание мяча, **ловля мяча** (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), **броски мяча** (штрафной бросок, бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита, в прыжке: с толчка одной или двумя ногами, трехочковые броски, броски после физического упражнения – после кувырка, после отжимания, после ускорения.

Тактические действия: групповые – нападение быстрым прорывом, нападение в численном превосходстве (3 на 2, 2 на 1), в равных составах за счет быстрых передвижений в

зоне (2x2, 3x3, 4x4); индивидуальные – выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, блокирование; финт с поворотом, борьба за подбор.

Игра – баскетбол (3 на 3, 4 на 4, 5 на 5), поточный баскетбол, баскетбол с заданиями.

Подводящие подвижные игры: снайпер, салки с касанием, ведение в рою, ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола.

6. Волейбол (13 часов)

Техника безопасности на занятиях по волейболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: имитация - нападающего удара, передачи в прыжке;

Упражнения с мячом: подача - нижняя, верхняя; передача - в парах на месте, при перемещениях, после передвигания, через сетку, в прыжке, за голову, после приема подачи; прием – на месте в парах, после передвигания, в движении, с подачи, за голову, от сетки, вспомогательные приемы – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья, игра ногой и головой.

Тактические действия: групповые – взаимодействие команды при приеме подачи, взаимодействие игроков при собственной подаче; индивидуальные – выбор наиболее неудобного для соперника способа переправить мяч на их сторону - передача на заднюю линию, на слабого игрока, прием с подачи.

Игра: волейбол.

Судейство игры.

Подводящие подвижные игры: пионербол 4 и 2 мячами, картошка.

7. Футбол (9 часов)

Техника безопасности при занятиях футболом.

Теоретические сведения: правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

Техника передвижений: передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Технические действия: удар по движущемуся мячу, удар носком, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в футбол, мини-футбол.

8. Туризм, спортивное ориентирование

- правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием;
- преодоление туристской полосы препятствий;
- простейшие приёмы ориентирования на местности.

9. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;
- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

10. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (6часов)

11. Плавание. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техника безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Способы плавания. (1час)

8 класс

1. Основы знаний о физкультурной деятельности

а) культурно – исторические основы

Характеристика основных направлений физической культуры и в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортивное). Массовый спорт и спорт высших достижений.

Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека, в накоплении двигательного опыта и освоении профессионально-трудовых навыков и умений, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитания черт характера, норм поведения.

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

б) социально – психологические основы

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развитие физических качеств и физических способностей), взаимосвязь обучения движениям и развитие физических способностей (понятие готовности к освоению новых двигательных действий).

Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Техника движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность; от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений; способы и приемы массажа и самомассажа.

Организация и проведение туристических походов (пеших, велосипедных, лыжных): выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения, укладка рюкзака; правила передвижения по маршруту и способы ориентации на местности; выбор мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ (установка палаток, разжигание костра, уборка территории); правила личной гигиены (проведение утреннего туалета, солнечных процедур и купания, очистка питьевой воды и приготовление пищи); оказание первой доврачебной

помощи (при потертостях, ушибах и переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей, обмороживании и ожогах).

в) естественные основы

Биологическое созревание организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сенситивных периодов и генетических программ развития).

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм рекреативных занятий, а так же форм общеукрепляющего и гигиенического массажа, закаливающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

2. Гимнастика (14часов)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спорт.залу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

Перестроения в движении: перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно (из 2 колонн в 1), передвижение открытой и закрытой петель, змейкой, противходом.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в упор присев; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в упор ноги врозь или упор стоя, кувырок назад из седа согнувшись, длинный кувырок вперед с разбега; 2-3 кувырка вперед или назад слитно, кувырок вперед-назад слитно; **стойки:** стойка на лопатках, стойка на голове и руках (с согнутыми, прямыми ногами) силой или махом (мальчики); стойка на руках со страховкой (мальчики), из седа согнувшись перекатом выйти в стойку на руках, «мост» из положения стоя (со страховкой и без - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), **равновесие**, выпад руки в стороны, из стойки падая вперед упор лежа (нога вверх), темповой подскок (просто, ноги врозь, с поворотом), упор

лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через козла (в длину, в ширину); комбинированный прыжок; прыжок боком с поворотом на 90° через коня (девочки);

Упражнения на низкой перекладине: вскок в упор, перемах левой (правой) вперед-назад (мальчики), вис на подколенках и опускание в упор присев или стойку через стойку на руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом (с помощью и без), оборот вперед из упора, спад-подъем на подколенке, упор сзади и поворот кругом (мальчики), соскок махом назад из упора (мальчики), из упора сзади соскок махом вперед, из вися на подколенках опускание ног назад до касания пола и возврат в и.п., из упора спад в вис с согнутыми ногами, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на высокой перекладине (по желанию): раскачивания в вися, выход силой в упор, подъем переворотом (с помощью и без), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед-назад, соскок махом назад прогнувшись из упора;

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): вскок в упор (на концах жердей, в середине), передвижение в упоре руках, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь прогнувшись; раскачивание в упоре обычно и с разведением ног над жердями; махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь из седа на жерди, упор углом (держат), соскок с поворотом кругом из седа на бедре снаружи вовнутрь, упор на предплечьях, подъем махом вперед из упора на предплечьях в упор или сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом вовнутрь, перемах через одну жердь, поворот кругом в упоре с поочередным перехватом руками, сгибания разгибания рук на махе вперед или назад, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Прикладные упражнения: преодоление препятствий прыжком с грузом (на плечах, в руках; лазанье по канату; лазанье по канату без помощи ног, переноска партнера на спине, на руках, вдвоем (на гимнастической скамейке); кувырки вдвоем, лазанье и раскачивание на шесте, гимнастическая полоса препятствий, задания на шведской стенке (соскоки, подтягивание на руках и спуск вниз), задания со снарядами художественной гимнастики (мяч, обруч, скакалка) и дополнительными снарядами (набивные мячи, гимн. палка, жонглирование малыми мячами), кувырки вниз со склона, кувырки на стопку матов, борьба на матах, борьба при помощи матов, кувырок вперед через преграду высотой до 40см., из стойки на коленях встать подскоком, упражнения для укрепления мышц (брюшного пресса, спины и т.д.), расхождение вдвоем на бревне (с грузом и без).

3. Лыжная подготовка (24 часов)

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

Повороты в движении: переступанием, полуплугом;

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», подскоками.

Спуски: прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

Торможения: палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом.

Лыжные гонки:

- на дистанции от 1 до 3 км.

- прохождение в среднем темпе дистанции до 3.5км (юн), 3км (дев).
- повторные отрезки в высоком темпе 3-4 раза по 500м.
- переход с одного хода на другой.

Передвижение коньковым ходом.

Прикладные упражнения: прокладка лыжни, преодоление препятствий.

4. Легкая атлетика (30часов)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Старты: высокий с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением 8-10 м.

Бег: «спринтерский» - 30, 60 м., «эстафетный», челночный (3 по 10), «кроссовый» на дистанции до 2 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

Прыжки в длину: с места, способом «согнув ноги» с разбега, тройной прыжок.

Прыжки в высоту: способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

Метание малого мяча: на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние), в высоту.

Прикладные упражнения: спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестом голени (просто, спиной вперед), с высоким подниманием бедра (просто, боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящий бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, подвижные игры (вызов номеров, перебежки, день – ночь, уголки и т.д.), прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями грудей, «лягушка», бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов.

Кроссовая подготовка и ОФП

Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП.

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

5. Баскетбол (14часов)

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия

решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, прыжок вверх с двух ног с отклонением назад, повороты, имитация броска в прыжке;

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, с ограничением видимости или с закрытыми глазами, ведение с укрыванием мяча, с переводом (перед собой, под ногой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д., **передачи мяча** (двумя, одной руками, снизу, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, скрытая – за спиной, под ногой; в отрыв, разыгрывание и вбрасывание мяча, **ловля мяча** (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), **броски мяча** (штрафной бросок, бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита, в прыжке: с толчка одной или двумя ногами, трехочковые броски, броски после физического упражнения – после кувырка, после отжимания, после ускорения).

Тактические действия: групповые – нападение быстрым прорывом, нападение в численном превосходстве (3 на 2, 2 на 1), в равных составах за счет быстрых передвижений в зоне (2х2, 3х3, 4х4); индивидуальные – выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, блокирование; финты (с поворотом, на бросок, на проход, на передачу), борьба за подбор.

Игра – баскетбол (3 на 3, 4 на 4, 5 на 5), зонный баскетбол, поточный баскетбол, баскетбол на улице, баскетбол с заданиями.

Судейство игры.

Подводящие подвижные игры: салки с касанием, ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола.

6. Волейбол (14 часов)

Техника безопасности на занятиях по волейболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: имитация - нападающего удара, передачи в прыжке.

Упражнения с мячом: подача - нижняя, верхняя; передача - в парах на месте, при перемещениях, после передвижения, через сетку, в прыжке, в прыжке через сетку, под сетку (скидка), в свободную зону, на заднюю линию, за голову, после приема подачи; прием – на месте в парах, после передвижения, в движении, с подачи, после нападающего удара, за голову, от сетки, под сетку соперникам, на заднюю линию или в свободную зону; вспомогательные приемы – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья, игра ногой и головой.

Тактические действия: групповые – взаимодействие команды при приеме подачи, взаимодействие игроков при собственной подаче; индивидуальные – выбор наиболее неудобного для соперника способа переправить мяч на их сторону - передача на заднюю линию, на слабого игрока, скидкой, в свободную зону, прием с подачи и нападающего удара.

Игра: волейбол.

Судейство игры.

7. Футбол (9 часов)

Техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

Теоретические сведения: история возникновения футбола и спортивные традиции этого вида спорта в России. Воздействие занятий футболом на здоровье и физическое развитие человека. Правила игры в футбол и мини-футбол.

Техника передвижений: передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Технические действия: удар по летящему мячу средней частью подъёма, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным и активным сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в футбол, мини-футбол.

8. Туризм, спортивное ориентирование (2 часа).

Преодоление туристской полосы препятствий из 9-15 этапов (в зале и на местности). Основные туристские навыки. Ориентирование по карте в заданном направлении. Однодневные походы. Техника безопасности при проведении туристских походов.

9. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;
- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;
- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

10. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (6 часов)

11. Плавание. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техника безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Способы плавания. (1 час)

9 класс

1. Основы знаний о физкультурной деятельности

а) культурно – исторические основы.

Характеристика основных направлений физической культуры и в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортивное: массовый спорт и спорт высших достижений).

Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека, в накоплении двигательного опыта и освоении профессионально-тудовых навыков и умений, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитания черт характера, норм поведения.

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

б) социально – психологические основы.

Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Техника движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность; от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений; способы и приемы массажа и самомассажа.

Организация и проведение туристических походов (пеших, велосипедных, лыжных): выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения, укладка рюкзака; правила передвижения по маршруту и способы ориентации на местности; выбор мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ (установка палаток, разжигание костра, уборка территории); правила личной гигиены (проведение утреннего туалета, солнечных процедур и купания, очистка питьевой воды и приготовление пищи); оказание первой доврачебной помощи (при потертостях, ушибах и переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей, обмороживании и ожогах).

в) естественные основы.

Биологическое созревание организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сенситивных периодов и генетических программ развития).

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течение дня, недели и месяца).

Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм рекреативных занятий, а так же форм общеукрепляющего и гигиенического массажа, закаливающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

2. Гимнастика (14часов)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спорт.залу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

Перестроения в движении: перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно (из 2 колонн в 1), передвижение открытой и закрытой петлей, змейкой, противходом.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в упор присев; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в упор ноги врозь или упор стоя, кувырок назад из седа согнувшись, длинный кувырок вперед с разбега; 2-3 кувырка вперед или назад слитно, кувырок вперед-назад слитно; **стойки:** стойка на лопатках, стойка на голове и руках (с согнутыми, прямыми ногами) силой или махом (мальчики); стойка на руках со страховкой (мальчики), из седа согнувшись перекатом выйти в стойку на руках, «мост» из положения стоя (со страховкой и без) - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), **равновесие**, выпад руки в стороны, из стойки падая вперед упор лежа (нога вверх), темповой подскок (просто, ноги врозь, с поворотом), упор лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через козла (в длину, в ширину); комбинированный прыжок; прыжок боком с поворотом на 90° через коня (девочки);

Упражнения на низкой перекладине: вскок в упор, перемах левой (правой) вперед-назад (мальчики), вис на подколенках и опускание в упор присев или стойку через стойку на руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом (с помощью и без), оборот вперед из упора, спад-подъем на подколенке, упор сзади и поворот кругом (мальчики), соскок махом назад из упора (мальчики), из упора сзади соскок махом вперед, из вися на подколенках опускание ног назад до касания пола и возврат в и.п., из упора спад в вис с согнутыми ногами, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на высокой перекладине (по желанию): раскачивания в вися, выход силой в упор, подъем переворотом (с помощью и без), подъем разгибом (с помощью), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед-назад, соскок махом назад прогнувшись из упора;

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): вскок в упор (на концах жердей, в середине), передвижение в упоре руках, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь прогнувшись; раскачивание в упоре обычно и с разведением ног над жердями; махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь из седа на жерди, упор углом (держат), соскок с поворотом кругом из седа на бедре снаружи вовнутрь, упор на предплечьях, подъем махом вперед из упора на предплечьях в упор или сед ноги врозь, стойка на плечах (с помощью), соскок махом вперед с поворотом вовнутрь, перемах через одну жердь, поворот кругом в упоре с поочередным перехватом руками, сгибания разгибания рук на махе вперед или назад, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Прикладные упражнения: преодоление препятствий прыжком с грузом (на плечах, в руках); лазанье по канату; лазанье по канату без помощи ног, вис на перекладине при

помощи пальцев ног и последующее горизонтальное передвижение, переноска партнера на спине, на руках, в вдвоем (на руках); кувырки вдвоем, лазанье и раскачивание на шесте, гимнастическая полоса препятствий, задания на шведской стенке (соскоки, подтягивание на руках и спуск вниз), задания со снарядами художественной гимнастики (мяч, обруч, скакалка) и дополнительными снарядами (набивные мячи, гимн. палка, жонглирование малыми мячами), кувырки вниз со склона, кувырки на стопку матов, борьба на матах, борьба при помощи матов, кувырок вперед через преграду высотой до 40 см., из стойки на коленях встать подскоком, упражнения для укрепления мышц (брюшного пресса, спины и т.д.), расхождение вдвоем на бревне (с грузом и без).

3. Лыжная подготовка (24часов)

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

Повороты в движении: переступанием, полуплугом;

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», подскоками.

Спуски: прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

Торможения: палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом.

Лыжные гонки:

- на дистанции от 1 до 3 км.

- прохождение в среднем темпе дистанции до 4 км (юн), 3км (дев).

- повторные отрезки в высоком темпе 3-4 раза по 500м.

Переход с одного хода на другой.

Коньковый ход.

Прикладные упражнения: прокладка лыжни, преодоление препятствий.

4. Легкая атлетика (24часов)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Соответствие одежды метеоусловиям, месту проведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Старты: высокий с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением 10 - 15 м.

Бег: «спринтерский» - 30, 60 м., «эстафетный», челночный (3 по 10), «кроссовый» на дистанции до 2 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

Прыжки в длину: с места, способом «согнув ноги» с разбега, тройной прыжок, десятерной прыжок (прикладная форма).

Прыжки в высоту: способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

Метание малого мяча: на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние), в высоту.

Прикладные упражнения: спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестом голени (просто, спиной вперед), с высоким подниманием бедра (просто, боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящие бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями груди, «лягушка»), бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов.

Кроссовая подготовка и ОФП

Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

5. Баскетбол (14часов)

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, прыжок вверх с двух ног с отклонением назад, повороты, имитация броска и броска в прыжке;

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, с ограничением видимости или с закрытыми глазами, ведение с укрыванием мяча, с переводом (перед собой, под ногой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д.), передачи мяча (двумя, одной руками, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, скрытая – за спиной, под ногой; в отрыв, разыгрывание и вбрасывание мяча), ловля мяча (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), броски мяча (штрафной бросок, бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита, в прыжке: с толчка одной или двумя ногами, трехочковые броски, броски после физического упражнения – после кувырка, после отжимания, после ускорения).

Тактические действия: групповые – заслоны, нападение быстрым прорывом, нападение в численном превосходстве (3 на 2, 2 на 1), в равных составах за счет быстрых передвижений в зоне (2х2, 3х3, 4х4), зонный прессинг; индивидуальные – выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита, блокирование; финты (с

поворотом, с перевод за спиной и под ногой, финт на бросок, на проход, на передачу), борьба за подбор.

Игра – баскетбол (3 на 3, 4 на 4, 5 на 5), зонный баскетбол, поточный баскетбол, стритбол, баскетбол на улице, баскетбол с заданиями.

Судейство игры.

Подводящие подвижные игры: салки с касанием (с баскетбольным или набивным мячом), ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола.

6. Волейбол (14часов)

Техника безопасности на занятиях по волейболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры

Упражнения без мяча: имитация - нападающего удара, передачи в прыжке; приемы волейбольной акробатики; передвижения - приставными шагами, ускорением, спиной вперед.

Упражнения с мячом: подача - нижняя, верхняя, по зонам, укороченная; передача - в парах на месте, при перемещениях, после передвижения, через сетку, в прыжке, в прыжке через сетку, под сетку (скидка), в свободную зону, на заднюю линию, набивным мячом, за голову, после приема подачи, после приема подачи в зоны 2, 3 или 4 (по договоренности), на нападающий удар, в обвод блока; прием – на месте в парах, после передвижения, в движении, с подачи, с подачи в зону 2, 3 или 4 для последующего нападающего удара, после нападающего удара, за голову, от сетки, под сетку соперникам, на заднюю линию или в свободную зону; нападающий удар – простой, с одиночным блоком; блокирование (одиночное); вспомогательные приемы – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья, игра ногой и головой.

Тактические действия: групповые – взаимодействие игроков при нападающем ударе, взаимодействие команды при приеме подачи, взаимодействие игроков при собственной подаче; индивидуальные – выбор наиболее неудобного для соперника способа переправить мяч на их сторону - передача на заднюю линию, на слабого игрока, нападающим ударом, скидкой, в свободную зону), одиночное блокирование, прием с подачи и нападающего удара, волейбольная акробатика.

Игра: волейбол по правилам, волейбол на улице, волейбол на гимнастических матах.

Судейство игры.

7. Футбол (9часов)

Теоретические сведения: история возникновения футбола и спортивные традиции этого вида спорта в России. Воздействие занятий футболом на здоровье и физическое развитие человека. Правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

Техника передвижений: передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Технические действия: удар по летящему мячу средней частью подъёма, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным и активным сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в футбол, мини-футбол.

8. Туризм, спортивное ориентирование (2часа)

- правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием;
- преодоление туристской полосы препятствий;
- простейшие приёмы ориентирования на местности.

9. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;
- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;
- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

10. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (6 часов).

11. Плавание. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техника безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Способы плавания. (1 час)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

5-го класса.

Знать:

- упражнения с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности физических качеств;
- особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены и профилактики травматизма.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Требования к уровню подготовленности учащихся 6-го класса.

Знать:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы сознания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств и способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

учащихся 7-го класса.

Знать:

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы сознания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

учащихся 8-го класса.**Знать:**

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

учащихся 9-го класса.

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основные 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 гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимах физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

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

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активны отдых и досуг.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ (оценка уровня физической подготовленности)

Требования к учащимся 5 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	10,2	10,6	11,0	10,6	11,0	11,4
Бег 300м	64	68	72	68	73	78
Бег 1000м	4,30	4,50	5,10	5,10	5,30	5,50
Бег 1500м	7,30	8,00	8,30	8,10	8,40	9,10
Челночный бег 3x10м	8,5	8,8	9,7	8,9	9,3	10,1
Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
Прыжок в высоту с разбега	105	95	80	100	95	80
Метание мяча (150г)	34	27	20	21	17	12
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	6	4	2	19	14	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	23	21	15	19	14	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	2	15	10	4
Поднимание туловища за 30сек	18	17	15	17	16	12
Вис на согнутых руках	22	14	6	21	12	3
Поднимание туловища (без фиксации ног)				15	10	5
Лыжные гонки 1км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00

Требования к учащимся 6 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	9,9	10,4	10,8	10,3	10,6	11,2
Бег 300м	60	66	70	65	70	76
Бег 1000м	4,20	4,40	5,00	5,00	5,20	5,40
Бег 1500м	7,10	7,40	8,20	8,00	8,20	8,50
Челночный бег 3x10м	8,3	8,6	9,3	8,8	9,1	10,0
Прыжок в длину с места	174	161	152	160	152	142
Прыжок в высоту с разбега	110	100	90	105	95	85
Метание мяча (150г)	36	29	22	23	18	13
Подтягивание м (из вися); д (из вися лёжа)	7	5	3	20	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	25	23	19	13	11	9
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	2	16	11	5
Поднимание туловища за 30сек	19	18	16	19	17	12
Вис на согнутых руках	23	15	9	20	11	3
Поднимание туловища (без фиксации ног)				17	15	13
Лыжные гонки 2км	13,3 0	14,3 0	15,3 0	14,0 0	15,0 0	16,0 0

Требования к учащимся 7 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	9,6	10,2	10,6	9,9	10,4	11,0
Бег 300 метров	58	63	68	63	68	72
Бег 1000 метров	4,10	4,30	4,50	4,50	5,10	5,30
Бег 1500 метров	6,50	7,10	7,30	7,30	8,00	8,30
Челночный бег 3 x 10 метров	8,3	8,6	9,3	8,7	9,0	10,0
Прыжок в длину с места	185	174	161	167	160	152
Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	110	100	90
Метание мяча (150 гр)	39	31	26	26	19	15
Подтягивание м (из вися); д (из вися лёжа)	8	6	4	19	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	25	23	20	14	10	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	3	18	12	6
Поднимание туловища за 30 сек	21	19	15	20	18	13
Вис на согнутых руках	28	19	10	26	16	6
Поднимание туловища (без фиксации ног)				19	15	13
Лыжные гонки 2 км	13,0	14,0	15,0	13,3	14,3	16,0

Требования к учащимся 8 класса

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	9,2	9,8	10,3	9,6	10,2	11,2
Бег 300 метров	57	62	67	62	67	71
Бег 1000 метров	4,00	4,20	4,40	4,40	5,00	5,30
Бег 2000метров	9,40	10,30	11,30	11,40	12,00	13,30
Челночный бег 3 x 10 метров	8,0	8,3	9,0	8,6	9,0	9,9
Прыжок в длину с места	196	185	174	173	167	160
Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	115	105	95
Метание мяча (150 гр.)	42	37	30	27	20	16
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	9	7	5	17	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	28	25	20	14	10	5
Гибкость (наклон из положения сидя)	11	9	3	20	14	7
Поднимание туловища за 30 сек.	25	21	17	21	20	14
Вис на согнутых руках	31	20	12	14	8	2
Поднимание туловища (без фиксации ног)				22	15	13
Лыжные гонки 3 км	16,0	17,0	18,3	19,3	20,3	22,0

Требования к учащимся 9 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	8,8	9,4	10,0	9,4	10,0	11,0
Бег 300 метров	55	60	67	61	66	70
Бег 1000 метров	3,50	4,10	4,30	4,30	4,50	5,10
Бег 2000 метров	8,20	9,30	10,40	10,00	11,00	12,20
Челночный бег 3 x 10 метров	7,7	8,0	8,6	8,0	9,0	9,7
Прыжок в длину с места	210	200	190	190	180	170
Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	110	100
Метание мяча (150 гр.)	50	45	38	28	22	16
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	10	8	6	18	13	9
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	32	26	20	15	11	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	12	8	4	20	14	7
Поднимание туловища за 30 сек.	28	25	21	22	21	15
Вис на согнутых руках	35	21	15	24	16	8
Поднимание туловища (без фиксации ног)				30	25	20
Лыжные гонки 3 км	15,00	16,00	17,30	19,00	20,00	21,00
Подъём переворотом (количество раз)	4	2	1			
Теоретические знания	Согласно требованиям к выпускникам					

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» складывается из трёх компонентов:

- основы знаний;
- техника выполнения двигательных действий;
- уровень физической подготовленности.

При оценивании **основ знаний** (теория) необходимо учитывать глубину, полноту и аргументированность ответов.

«5» - ответ демонстрирует глубокое понимание материала, логично изложен, сопровождается примерами.

«4» - ответ с небольшими неточностями, ошибками.

«3» - отсутствует логическая последовательность, пробелы в знаниях, нет примеров и умения использовать их на практике.

При оценивании **техники владения двигательными действиями:**

«5» - двигательное действие выполнено правильно, нужным способом;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая, или несколько мелких ошибок.

Оценка **уровня физической подготовленности** (см. Нормативы).

Итоговая оценка выставляется в комплексе за все три компонента.

Учащиеся **подготовительной медицинской группы** должны оцениваться на общих основаниях, исключая противопоказанные им по состоянию здоровья виды.

Учащиеся **специальной медицинской группы** здоровья оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний» и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность доступными для них двигательными действиями.

МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЁННОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (в соответствии с Перечнем учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России.)

Оборудование спортивное:

- основной комплект учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект для занятий спортивными и подвижными играми;
- комплект для занятий лыжными гонками;
- комплект для занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- комплект для настольного тенниса;
- комплект для бадминтона;
- комплект для аэробики и ритмической гимнастики;
- комплект для общефизической подготовки;
- комплект для корригирующей гимнастики;
- комплект для игры в футбол;
- комплект для игры в волейбол;
- комплект для игры в баскетбол;
- комплект гимнастический;
- комплект легкоатлетический;
- комплект для туризма.

Оборудование для пришкольных спортивных площадок:

- легкоатлетическая круговая дорожка с разметкой дистанций;
- гимнастический городок с полосой препятствий;
- оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- плакаты;
- видеозаписи;
- кинофильмы;
- магнитные и цифровые записи;
- программное обеспечение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В. И. Ляха (2004г).

«Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)» Е. Н. Литвинов, М. Я. Виленский, Б. И. Туркунов (1992г).

«Оценка качества полготовки выпускников основной школы по физической культуре» А. П. Матвеев, Т. В. Петрова (2000г).

«Сборник нормативных документов. Физическая культура» (2006г).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Г. Б. Мейксон, В. И. Лях «Физическая культура». Учебник для 5 – 7 классов. Москва «Просвещение» 2000г.

2. Г. Б. Мейксон, В. И. Лях «Физическая культура». Учебник для 8 – 9 классов. Москва «Просвещение» 2000г.

3. М. И. Васильева «Устрой себе экзамен сам. Физкультура». Волгоград «Учитель» 2007г.

6. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий «Экзамен на пять. Физическая культура. 9 и 11 классы». Москва «АСТ-ПРЕСС ШКОЛА» 2005г.