Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15»

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендована на заседании МО учителей физической культуры МОУ «СОШ № 15» | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МОУ «СОШ № 15» |
| Протокол № \_\_ от « » \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.И. Дармова |
| Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура

(название предмета)

**Уровень образования:** основное общее образование

**Срок реализации: 5 лет**

Программа составлена на основе:

* федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования Российской федерации от 05.03.2004 №1089 (ред. от 31.01.2012г.)
* примерной программы основного общего образования по физической культуре

Программа составлена \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, учителем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МОУ «СОШ №15»

Сыктывкар 2015г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004г. № 1089 (в ред. Приказов от 03.06.2008г. № 164, от 31.08.2009г. №320, от 19.10.2009г. №427, от 10.11.2011г. № 2643, от 24.01.2012г. № 39, от 31.01.2012г. № 69), с Положениемо разработке рабочих программ учебных предметов МОУ «СОШ №15», с учетом примерной программы по физической культуре, на основе программы физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт. сост А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 171с.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе является продолжением его изучения в начальной школе. Он изучается в предметной области Физическая культура.

Для реализации рабочей программы в учебном плане МОУ «СОШ №15» выделено 525ч. по 3ч. в неделю: 5 класс - 105 ч, 6 класс - 105 ч., 7 класс -105 ч., 8 класс -108 ч, 9 класс -102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889. Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

• развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

***Задачи****, решаемые в процессе физического воспитания:*

-содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;

- содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических способностей;

- содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благoприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения B этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Основные формы организации образовательной деятельности основного общего образования:

- уроки физической культуры;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

- спортивные соревнования и праздники;

- занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

***Уроки физической культуры*** - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На ступени основного общего образования уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающейнаправленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

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

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

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

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

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

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

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

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

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

*Отличительные особенности целевых уроков:*

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

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

Организация учебного процесса предусматривает применение основных образовательных технологий. Педагогические технологии ориентированы: на формирование положительной мотивации к учебному труду, интенсификацию коммуникативной среды, развитие личности, способной к учебной и исследовательской деятельности, дальнейшему продолжению образования, профессиональному выбору, охрану здоровья учащихся. Основные образовательные технологии, применяемые в физическом воспитании это – здоровьесберегающие и личностно-ориентированные.

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

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

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

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

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

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

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

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

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

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Отличие данной рабочей программы от примерной программы курса по физической культуре для 5-9 классов под редакцией В. И. Ляха («Просвещение» 2011) в том, что, в связи с отсутствием места для занятия раздел «плавание» изучается теоретически. Вбазовой и вариативной части тематического планирования РК, для раздела «лыжная подготовка» отведено максимальное количество часов. В программу введен раздел «основы техники пешеходного туризма».

***Формы организации физического воспитания в школе****:*

1. Урок физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и физические упражнения на переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.
3. Внеклассные формы организации занятий: спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки, соревнования, туристские походы и слеты, праздники физической культуры, дни здоровья.

***Методы организации учебных занятий (методы физического воспитания):***

1. Специфические.
2. Методы строго регламентированного упражнения.
   * Методы обучения двигательным действиям: целостно-конструктивного упражнения, расчленено- конструктивного упражнения, сопряженного воздействия.
   * Методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения); методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения, переменно-интервального упражнения); круговой метод.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный.
5. Общепедагогические.
6. Словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.
7. Наглядные: непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

***Формы организации познавательной деятельности.***

1. Индивидуально-обособленная форма.
2. Фронтальная форма.
3. Групповая форма.
4. Парная форма.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры в школе. Вариативная (дифференцированная) часть программного материала связана с региональными и национальными особенностями, и составлена с учетом учебно-спортивной базы школы.

**Особенностями программы** образовательного компонента «Физическая культура» в основной школе являются:

* направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-техническ5ой оснащенностью (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион) и спецификой учебного процесса, климатическими условиями
* объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчиваются ценностными ориентациями на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку учащихся, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью
* с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности», «Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью», «Способы физкультурной деятельности со спортивно – рекреационной направленностью», «Требования к уровню подготовки обучающихся»
* учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

# 

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов | | | | |
| V  3ч. в нед. | VI  3ч. в нед. | VII  3ч. в нед. | VIII  3ч. в нед. | IX  3ч. в нед. |
| 1. | Базовая часть | | | | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 1.3 | Баскетбол | 22 | 22 |  |  |  |
| 1.4 | Волейбол |  |  | 22 | 25 | 22 |
| 1.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 1.7 | Плавание | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| 2. | Вариативная часть РК | | | | |  |
| 2.1 | «Основы техники пешеходного туризма» | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Всего | 105 | 105 | 105 | 108 | 102 |

# Тематический план

Тематическое планирование V- IX классов.

***Содержание учебного материала***

*Базовая часть содержания программного материала*

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.* Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы*. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказания посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей самостоятельных занятий, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы*. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

*Приемы закаливания.* Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 0С), безразличные (+20…+22 0С), прохладные (+17…+20 0С), холодные (0…+8 0С), очень холодные (ниже 0 0С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парилке +70…+90 0С (2-3 захода по 3-7 мин).

*Способы самоконтроля.* Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

*Спортивные игры*

С V класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий вместо указанных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, лапту, теннис и др.). в этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

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

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации0 и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

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

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

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

***Программный материал по спортивным играм.***

**Баскетбол.**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

V-IX классы. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений- перемещения в стойке,остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

*Освоение ловли и передач мяча.*

V-VI классы. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивлениязащитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

VIIкласс. Тоже, но с пассивным сопротивлением противника.

VIII-IX совершенствование в освоенных упражнениях.

*Освоение техники ведения мяча.*

V-VI классы. Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. .

VIIкласс. Тоже, но с пассивным сопротивлением противника.

VIII-IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

*Овладение техникой бросков мяча.*

V-VI классы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины- 3,60 м.

VIIкласс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. VIII-IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Максимальное расстояние до корзины- 4,80 м.

VIII-IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

*Освоение индивидуальной техники защиты.*

V-VI классы. Выравнивание и выбивание мяча.

VIIкласс. Перехват мяча.

VIII-IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

V- IX классы. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры.*

V-VI классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым порывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди).

VIIкласс. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым порывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

VIII класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым порывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий

IX классы. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

V-VI классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

VIIкласс. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

VIII-IX классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

**Волейбол.**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

V-IX классы. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение приема и передач мяча.*

V- VII классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

VIII класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

IX класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

V- VII классы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

VIII-IX классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

*Освоение техники нижней прямой подачи.*

V-VI классы. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

VIIкласс. То же, но через сетку..

VIII класс. Нижняя прямая подача мяча.

*Прием подачи.*

IX класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Освоение техники прямого нападающего удара.*

V -VIII классы. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

IX класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.*

V- IX классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры*.

V-VI классы. Техника свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

VII-VIII классы. То же, но позиционное нападение с изменением позиции игроков.

IX класс. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. игра в защите.

***Знания о физической культуре.***

V- IX классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; техника нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

*Самостоятельные занятия*. V-IX классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими способностями.*

V- IX классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

V- IX классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом;, бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости.*

V- IX классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*

V- IX классы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений: ведение мяча с высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

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

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

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

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

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

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

***Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.***

*Освоение строевых упражнений.*

V класс. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

VI класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

VII класс. Выполнение команд : «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

VIII класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

IX класс. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*

V-IX классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. (обучение и совершенствование).

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*

V-VII классы. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

VIII-IX классы. То же, но мальчики с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки-с тренажерами.

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

V класс. Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

VI класс. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

VII класс. мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

VIII класс. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь4 вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.

IX класс. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь. Освоение опорных прыжков.

V класс. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

VI класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

VII класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

VIII класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 100-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом 900 (конь в ширину, высота 110 см).

IX класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Освоение акробатических упражнений*.

V класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

VI класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью.

VII класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

VIII класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

IX класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

*Развитие координационных способностей.*

V-IX классы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.

Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

V-IX классы. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

V-IX классы. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

*Развитие гибкости*

V-IX классы. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

*Знания о физической культуре*.

V-VIIклассы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

VIII-IX классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение- подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

*Самостоятельные занятия*.

V-IX классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

*Овладение организаторскими способностями*.

V-VIIклассы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

VIII-IX классы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

*Легкая атлетика.*

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

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

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

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в V-VII классах являются прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, в высоту с разбега способом перешагивания. В VIII – IX классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

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

**Программный материал по легкой атлетике.**

*Овладение техникой спринтерского бега.*

V класс. Высокий старт от 10 до 15 м. бег с ускорением от 30 до 40 м. скоростной бег до 40 м. бег на результат 60 м.

VI класс. Высокий старт от 15 до 30 м. бег с ускорением от 30 до 50 м. скоростной бег до 50 м. бег на результат 60 м.

VII класс. Высокий старт от 30 до 40 м. бег с ускорением от 40 до 60 м. скоростной бег до 60 м. бег на результат 60 м.

VIII-IX классы. Низкий старт до 30 м. бег с ускорением от 70 до 80 м. скоростной бег до 70 м. бег на результат 100 м. ( ВIX классе – совершенствование).

*Овладение техникой длительного бега.*

V класс. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

VI класс. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

VII класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин). Бег на 1500 м.

VIII-IX классы. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин). Бег на 2000 м. (мальчики). Бег на 1500 м (девочки).

*Овладение техникой прыжка в длину.*

V-VI классы. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

VII класс. Прыжки в длину с 9-11шагов разбега.

VIII-IX классы. Прыжки в длину с 11-13шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.*

V-VII классы. Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега.

VIII-IX классы. Прыжки в высоту с 7-9 шагов с разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

V класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены4 на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1х1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же- с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

VI класс. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

VII класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1х1 м ) с расстояния 10-12 м . метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

VIII класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши- до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх.

IX класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1х1 м ) с расстояния (юноши до 18 м, девушки 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши- 3 кг, девушки-2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с двух-четырех шагов вперед-вверх.

*Развитие выносливости.*

V-VII классы. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

VIII-IX классы. Бег гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

V-IX классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX) классах совершенствование.

*Развитие скоростных способностей.*

V-IX классы. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.*

V-IX классы. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах совершенствование).

*Знания о физической культуре*.

V-IX классы. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники4 правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Самостоятельные занятия.*

V-IX классы. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими способностями.*

V-IX классы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений4 помощь в оценке результатов и проведении соревнований. В подготовке мест занятий.

*Лыжная подготовка.*

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

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

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

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

**Программный материал по лыжной подготовке.**

*Освоение техники лыжных ходов.*

V класс. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Подъем полуелочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

VI класс. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с подачей палок», «сгорки на горку» и др.

VII класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

VIII класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

IX класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

*Знания о физической культуре.*

V-IX классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Основы техники пешеходного туризма.**

V-VIIклассы. Туристская подготовка: Вязка узлов; освоение и закрепление техники преодоления различных препятствий: спуск и подъем спортивным способом, преодоление «заболоченного участка» по кочкам и жердям, переправа по бревну, маятник, «паутинка» и др. препятствия.

VII – IXклассы. Освоение и закрепление навыков ориентирования:

Топографические и спортивные карты; условные знаки; установка бивуака.

***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня.***

К ним относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.

Каждая школа в соответствии с собственными условиями может самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение вышеназванных форм физкультурно- оздоровительных мероприятий, а также изменять и дополнять их. В частности, можно включать элементы точечного массажа, самомассажа, приемы психорегуляции и др. все занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе (в зимнее время при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам конкретной территории).

Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика). Ее цель- повысить работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую умственную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из 4-6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на точном выполнении упражнений. Продолжительность ее 5-7 мин. Гимнастика до учебных занятий проводится под наблюдением учителя-предметника, ведущего первый урок в данном классе, а непосредственное осуществление возлагается на инструктора физической культуры из числа учащихся старших классов. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в две недели. Целесообразно проводить гимнастику до учебных занятий под музыкальное сопровождение.

Физкультминутки. Они проводятся во время уроков и состоят из 2-3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения. Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок. Содержание этой формы занятий разрабатывается учителем физической культуры, должно быть вариативным по проведению, доводиться до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультурные минутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах (час здоровья0. их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями. Во время удлиненной перемены рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазания и перелезания, элементы танцев, катание на лыжах, санках, коньках, самокатах, подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные аттракционы и др. продолжительность подвижных перемен 15-45 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их проведение возлагается на дежурных учителей и учащихся дежурных классов.

***Примерное содержание занятий. V-VII классы.***

*Группы общей физической подготовки.*

Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Элементы танцев. Бег на лыжах, коньках. Элементы единоборств и др.

*Спортивные секции.*

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

*Гимнастика*. Девочки: опорный прыжок ноги врозь; брусья разной высоты-висы на верхней жерди, размахивание, вис лежа на бедрах, сед на левом бедре, угол, соскоки углом, равновесие на бревне- ходьба пристанным и попеременным шагами, упор лежа, упор присев, полушпагат, повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика- кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Гимнастика категория «Б». Мальчики6 опорный прыжок ноги врозь; перекладина низкая- упор, оборот верхом; вис прогнувшись, прогнувшись углом; брусья- упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись; акробатика- кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.

*Баскетбол.* Стойки; передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой руками; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

*Волейбол.* Стойки игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра.

*Футбол.* Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы; внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

*Настольный теннис*. Передвижения; удары и подачи слева и справа; удары прямые и с вращением; одиночная игра.

*Легкая атлетика.* Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см; прыжки в длину и высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель, кросс 1,5-2 км.

*Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы, прохождение дистанции 3 км; спуски и подъемы; торможения; игры на лыжах; эстафеты.

*Туристская подготовка.* В V-VII классах проводится не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях. Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона. Длительности и способа передвижения, вязать узлы, знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и правила безопасности.

**VIII-IX классы.**

*Группы общей физической подготовки.*

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения. Бег на лыжах и коньках. Спортивные и подвижные игры. Элементы единоборств и др.

*Спортивные секции*

*Гимнастика.* Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры- брусья разной высоты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика- перекаты назад4стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно)- наскок в упор; стойка на левом колене, полушпагат; танцевальные шаги. Мальчики: опорный прыжок- углом махом одной ногой и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры- прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья- стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика- стойка на руках, переворот боком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой. Гимнастика категория «Б».

*Легкая атлетика*. Бег на 60,100,1500,3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

*Баскетбол.* Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой4 ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом4 действия двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

*Футбол.* Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низколетящего мяча вратарем, двусторонняя игра.

*Волейбол.* Верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

*Лыжные гонки*. Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски и подъемы в гору; преодоление простейших препятствий.

*Туристская подготовка*. Ежегодно проводится не менее 4 походов, в том числе один поход продолжительностью не менее 2 дней с ночлегом в полевых условиях. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком, страховка и самостраховка, доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.

**V класс**

**Основы знаний**

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

**Гимнастика**

*Строевые упражнения*- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

*Комплексы утренней гимнастики* с предметами и без предметов.

*Лазанье* по канату в два приема.

Лазание по гимнастическом шесту в два приема.

*Подъем и переноска грузов* – гимнастических снарядов и инвентаря.

*Упражнения в равновесии* (на бревне,узкая рейка гимнастической скамьи)- ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания, соскоки прогнувшись.

*Висы и упоры*- мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

*Акробатика*- кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

*Опорные прыжки*- вскок и присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

*Ритмическая гимнастика*.

**Легкая атлетика**

Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. Бег 60 м. равномерный бег до 2000 м. прыжки в высоту способом «перешагивание» и в длину в шаге. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.

**Подвижные игры. Спортивные игры.**

Баскетбол- стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; школа мяча, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.

Волейбол- ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть и др.); стойка игрока: передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км.

**VI класс**

**Основы знаний**

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в плавательном бассейне и открытых водоемах.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

**Гимнастика**

*Строевые упражнения*- строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.

*Упражнения в равновесии* (на бревне)- повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись.

*Висы и упоры*- мальчики: махом одной и толчком другой подъем перворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок поворотом ; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.

*Акробатика*- два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

*Опорные прыжки*- ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

*Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.*

*Ритмическая гимнастика*.

**Легкая атлетика**

Бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»- разбег, отталкивание. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1х1 м с расстояния до 8 м и на дальность с 4-5 шагов разбега.

**Подвижные игры. Спортивные игры.**

Баскетбол- ловля и передача мяча двумя руками от груди шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча в движении после ведения. Учебная игра 3:3, 4:4(по упрощенным правилам).

Волейбол-перемещение приставными шагами (боком, лицом спиной вперед); передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу двумя руками на месте; нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Учебная игра.

**Лыжная подготовка**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

**Кроссовая подготовка**

Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 3 км.

**VII класс**

**Основы знаний**

Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

**Гимнастика**

*Строевые упражнения* - выполнение команд: «Пол- оборота на право!», «Пол- оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».

*Упражнения в равновесии* (на бревне)- пробежка, прыжки на одной ноге; расхождение при встрече.

*Висы и упоры*- мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

*Акробатика*- мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в полушпагат. *Опорные прыжки*- мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.*

*Ритмическая гимнастика*.

**Легкая атлетика**

Бег с переменной скоростью 2000 м. Прыжки в высоту способом «согнув ноги»- движения рук и ног в полете. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»- переход планки и уход от планки. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу0 и гризонтальных препятствий.

**Подвижные игры. Спортивные игры.**

Баскетбол- поворот на месте; ведение мяча с изменением направления и скорости; передача мяча одной рукой от плеча; бросок мяча в движении после ловли. Учебная игра.

Волейбол- передача мяча сверху двумя руками через сетку; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки. Учебная игра.

**Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанций до 3,5 км. «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

**Кроссовая подготовка**

Старт группой. Передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс до 3,5 км.

**VIII класс**

**Основы знаний**

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

**Гимнастика**

*Строевые упражнения* - команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

*Лазанье* по канату на скорость (мальчики).

*Упражнения в равновесии* (на бревне)- шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

*Висы и упоры*- мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

*Акробатика*- мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

*Опорные прыжки*- мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); девочки: прыжок боком с поворотом 900 (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.*

*Ритмическая гимнастика*.

*Элементы единоборства* (мальчики) – приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет; подвижные игры с элементами единоборства.

**Легкая атлетика**

Старт из положения лежа. Бег с переменной скоростью до 3 км. Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»- подбор индивидуального разбега. Метание малого мяча по движущейся цели. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

**Спортивные игры.**

Баскетбол- штрафной бросок; выравнивание и выбивание мяча; передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола; игра в защите, опека игрока. Учебная игра.

Волейбол- чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед); передача мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи. Учебная игра.

**Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход - стартовый вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. «Гонка с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**Кроссовая подготовка**

Бег по пересеченной местности с изменением направления. Кросс до 4 км.

**IX класс**

**Основы знаний**

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

**Гимнастика**

*Строевые упражнения*- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.

*Упражнения в равновесии* (на бревне)- прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

*Висы и упоры*- мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

*Акробатика*- мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

*Опорные прыжки*- мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.*

*Ритмическая гимнастика*.

*Элементы единоборства* (мальчики) – в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборства.

**Легкая атлетика**

Бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м в цель вертикальную и горизонтальную. Преодоление полосы препятствий (юноши)- старт лежа: бег 10 м; барьер высотой 76 см; бег 10 м, ров 2,5 м: бревно 5 м; бег 10 м; забор (три жерди, высота верхней 2 м; бег 10 м; метание мяча (теннисного) с 15 м в цель(вертикальный габарит 1х1 м); лабиринт; вкопанные в шахматном порядке балки (имитация разрушенного моста), 6 шт., высотой от 40 до 10 см (последняя); бег 10 м. Преодоление нескольких небольших препятствий (с опорой).

**Спортивные игры.**

Баскетбол- передача мяча в движении и отскоком от пола; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита; двусторонняя игра; мальчики: бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке; двусторонняя игра.

Волейбол- сочетание различных перемещений с передачей мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой; нижняя подача в правую и левую часть площадки; игра в нападении в зоне 3; игра в защите; двусторонняя игра.

**Лыжная подготовка**

попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции4 км. Горнолыжная эстафета, эстафета с преодолением препятствий и др.

**Кроссовая подготовка**

Кросс до 4 км.

**Перечень обязательных контрольных упражнений.**

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств. V класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м, с | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину, см | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Метание мяча 150 г, м | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 15 | 10 | 8 |
| Лазанье по канату с помощью ног, м | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Бег на лыжах, мин, с 1 км | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| 2 км | Без учета времени | | | | | |
|  | 8.50 9.30 10.00 9.00 9.40 10.30 | | | | | |

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств. VI класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м, с | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Бег мин, с 1500 м | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Прыжок в высоту, см | 115 | 110 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| Метание мяча 150 г, м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7 | 5 | 4 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 17 | 14 | 9 |
| Бег на лыжах, мин, с 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.0 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| 3 км | Без учета времени | | | | | |

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств. VII класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м, с | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| Бег мин, с 1500 м | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину, см | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| Прыжок в высоту, см | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| Метание мяча 150 г, м | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 8 | 5 | 4 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 19 | 15 | 11 |
| Бег на лыжах, мин, с 2 км | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 3 км | Без учета времени | | | | | |

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств. VIII класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м, с | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| Бег мин, с 2000 м | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| Бег 3000 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину, см | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| Прыжок в высоту, см | 130 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| Метание мяча 150 г, м | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 15 | 10 | 6 |
| Бег на лыжах, мин, с 3 км | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 |
| 5 км | Без учета времени | | | | | |

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств. IX класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м, с | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Бег мин, с 2000 м | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| Бег 3000 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину, см | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжок в высоту, см | 130 | 125 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| Метание мяча 150 г, м | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 10 | 8 | 7 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 20 | 15 | 10 |
| Лазанье по канату без помощи ног, м | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Бег на лыжах, мин, с 3 км | 17.30 | 18.00 | 19.00 | 19.30 | 20.00 | 21.30 |
| 5 км | Без учета времени | | | | | |

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры ученик должен

***знать/понимать***:

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

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

***уметь:***

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

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

***Демонстрировать:***

Двигательные умения, навыки и способности.

В *циклических и ациклических локомоциях*: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики0 и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В *метаниях на дальность и на меткость*: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов; выполнять акробатическую 4 элементов, включающих кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Физическая подготовленность** : должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физичесикие способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст  (лет) | Мальчики | | | девочки | | |
|  |  |  | Уровень | | | | | |
|  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, сек | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  |  | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10 м, сек | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|  |  | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
|  |  | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  |  | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м. | 11 | 900 и ниже | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 650-1000 | 1100 и выше |
|  |  | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
|  |  | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
|  |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|  |  | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклоны вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15,0 и выше |
|  |  | 12 | 2 | 6-8 | 10,0 | 5 | 9-11 | 16,0 |
|  |  | 13 | 2 | 5-7 | 9,0 | 6 | 10-12 | 18,0 |
|  |  | 14 | 3 | 7-9 |  | 7 | 12-14 | 20,0 |
|  |  | 15 | 4 | 8-10 | 12,0 | 7 | 12-14 | 20,0 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (д), кол-во раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  |  | 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
|  |  | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  | 14 | 2 | 6-7 | 9- | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  | 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревнованиях по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжным гонкам.

**Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся.**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащиеся демонстрируют глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3»- учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2»-выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**По технике владения двигательными действиями**

**(умениями и навыками).**

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценку «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**По способам (умениям) осуществлять**

**физкультурно- оздоровительную деятельность.**

Оценка «5»-учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценку «3»- учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости, темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Список литературы для учащихся.**

* 1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ под ред. М.Я. Виленского.- М.: Просвещение, 2010.- 156 с.
  2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ под ред. М.Я. Виленского.- М.: Просвещение, 2010.- 156 с.
  3. Гимнастика и танец. Физкультурная библиотечка школьника. Т.С. Лисецкая, Москва, Советский спорт, 1988.
  4. В поход пешком. Физкультурная библиотечка школьника. В.А. Уваров, А.А. Козлов. Москва, Советский спорт, 1989.
  5. Подружись с королевой спорта. Е.А. Малков. Москва. Просвещение, 1991