****

**Пояснительная записка**

 Модифицированная программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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

 Программа обучения физической культуре направлена на:

 - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями;

 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

 - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих вы бор и планирование учебного содержания в логике поэтапное го его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

 - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Актуальность** программы сохранения и укрепления здоровья объясняется тем, что в целом по стране наблюдается ухудшение состояния здоровья школьников за последние десятилетия. Большую часть времени ребенок проводит в школе. Школа признает, что ответственность за укрепление здоровья лежит не только на самом человеке. Это ответственность, которую разделяют все члены общества, выступающие за укрепление здоровья. Обучение здоровью должно быть направлено на то, чтобы научить детей ответственно относиться к своему здоровью. Это, значит, анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения, а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем. Единственный результат обучения здоровью – это «принятие на себя ответственности за свое здоровье».

**Цель курса**: сохранение и укрепление здоровья учеников школы в процессе образовательной деятельности.

**Задачи.** Достижение этой цели обеспечивается решени­ем следующих основных задач, направленных:

* на укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоя­тельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребен­ка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития 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 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.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане данный курс находится в инвариантной. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Общее количество часов в год: 5-11 классы – 105 часов в год

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

 В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

 В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

 - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

 - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

 - умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

 **Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

 **Метапредметные** результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 - характеризовать явления и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

 - организовать самостоятельную физкультурную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

 - обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

 - технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

 **Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;

 - измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**Содержание учебного предмета.**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая программа имеет три раздела, которые описывают содержание уроков физической культуры в V-IX и Х-XI классах и регламентируют их проведение.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов) при учебной нагрузке 3 часа в неделю (105 уч. ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид** **программного****материала** | Классы |
| V | VI | VII | VIII | IX | Х | XI |
| 1. | Основызнаний | В процессе урока |
| 2. | Гимнастика | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3. | Легкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4. | Подвижныеигры |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Спортивные игры | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 14 | 14 |
| 6. | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7. | **Вариативная часть (в том числе теория)** | **55** | **55** | **55** | **55** | **55** | **51** | **51** |
| А | Легкая атлетика | 15 | 16 | 14 | 14 | 17 | 14 | 19 |
| В | Подвижные игры: |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Пионербол | 3 |  |  |  |  |  |  |
| - | Русская лапта | 8 | 7 | 3 | 9 |  |  |  |
| С | Спортивные игры: | 24 | 26 | 30 | 27 | 31 | 30 | 26 |
| D  | Гимнастика |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 |
| Е | Лыжная подготовка | 5 | 5 | 6 | 3 | 5 | 3 | 3 |
|  | **Итого:** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** |

**Раздел 1. V-IX классы**

**Задачи физического воспитания учащихся V-IX классов**

 Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу**

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

*Знать:*

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, 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 в разные возрастные периоды;
* 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 адаптивных свойств организма, 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, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи 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, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* 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, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Демонстрировать:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики  | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта, (сек.) | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, (сек.) | 12 | – |
| Прыжок в длину с места (см) | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой(кол-во раз) | – | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег2 км, мин. (сек.) | 8.50 | 10.20 |
| Передвижение на лыжах2 км (мин., сек.) | 16.30 | 21.00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков (сек.) | 10.0 | 14.0 |

*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. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега 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 мячи 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 комбинацию из четырех элементов, включающую 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).

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

*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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в *высоту* с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

*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.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Конт-рольные упражнения(тест) | Возраст | Уровень |
| Низ-кий  | Сред-ний | Высо-кий | Низ-кий | Сред-ний | Низ-кий |
| Мальчики | Девочки |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, сек | 11 | 6,3 ≤ | 6,1-5,5 | ≤ 5,0 | 6,4 ≤ | 6,3-5,7 | ≤ 5,1 |
| 12 | 6 ≤ | 5,8-5,4 | ≤ 4,9 | 6,2 ≤ | 6,0-5,4 | ≤ 5 |
| 13 | 5,9 ≤ | 5,6-5,2 | ≤ 4,8 | 6,3 ≤ | 6,2-5,5 | ≤ 5 |
| 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 ≤ | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, сек | 11 | 9,7 ≤ | 9,3-8,8 | ≤ 8,5 | 10,1 ≤ | 9,7-9,3 | ≤ 8,9 |
| 12 | 9,3 ≤ | 9,0-8,6 | ≤ 8,3 | 10 ≤ | 9,6-9,1 | ≤ 8,8 |
| 13 | 9,3 ≤ | 9,0-8,6 | ≤ 8,3 | 10 ≤ | 9,5-9,0 | ≤ 8,7 |
| 14 | 9 ≤ | 8,7-8,3 | ≤ 8 | 9,9 ≤ | 9,4-9,0 | ≤ 8,6 |
| 15 | 8,6 ≤ | 8,4-8,0 | ≤ 7,7 | 9,7 ≤ | 9,3-9,0 | ≤ 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | ≤ 140 | 160-180 | 195 ≤ | ≤ 130 | 150-175 | 185 ≤ |
| 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 |
| 4 | Выносли-вость | 6-минутный бег, м | 11 | ≤ 900 | 1000-1100 | 1300 ≤ | ≤ 700 | 860-1000 | 1100 ≤ |
| 12 | ≤ 950 | 1100-1200 | 1350 ≤ | ≤ 750 | 900-1550 | 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 ≤ |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 11 | ≤ 2 | 6-8 | 10 ≤ | ≤ 4 | 8-10 | 15 ≤ |
| 12 | ≤ 2 | 6-8 | 10 ≤ | ≤ 5 | 9-11 | 16 ≤ |
| 13 | ≤ 2 | 5-7 | 9 ≤ | ≤ 6 | 10-12 | 18 ≤ |
| 14 | ≤ 3 | 7-9 | 11 ≤ | ≤ 7 | 12-14 | 20 ≤ |
| 15 | ≤ 4 | 8-10 | 12 ≤ | ≤ 7 | 12-14 | 20 ≤ |
| 6 | Силовые | Подтягивание на перекладине в висе (кол-во раз) | 11 | ≤ 1 | 4-5 | 6 ≤ | – | – | – |
| 12 | ≤ 1 | 4-6 | 7 ≤ | – | – | – |
| 13 | ≤ 1 | 5-6 | 8 ≤ | – | – | – |
| 14 | ≤ 2 | 7-8 | 9 ≤ | – | – | – |
| 15 | ≤ 3 |  | 10 ≤ |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 11 | – | – | – | ≤ 4 | 10-14 | 19 ≤ |
| 12 | – | – | – | ≤ 4 | 11-15 | 20 ≤ |
| 13 | – | – | – | ≤ 5 | 12-15 | 19 ≤ |
| 14 | – | – | – | ≤ 5 | 13-15 | 17 ≤ |
| 15 | – |  |  | 5 | 12-13 | 16 ≤ |

*Уровень физической культуры,* связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или не­скольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

 **1.3. Базовая часть содержания программного материала**

**1.3.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

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

*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 формирование личностно значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных 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 физическими упражнениями, 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 С), безразличные(+20...+22 С), прохладные (+17...+20 С), холодные (0...+8 С), очень холодные (ниже 0 С).

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...+ 90С (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.

**1.3.2. Спортивные игры**

С V класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий вместо указанных спортивных 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, Bpеменных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) 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 нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч.», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для 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 к л а с с ы. 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 сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге).

 VII кл а с с. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

 VIII-IX классы. 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.

 VII класс. То же, но с пассивным сопротивлением защитника.

 VIII-IX к л а с с ы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

 *Овладение техникой бросков мяча.*

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

VII к л а с с. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.

VIII-IX к л а с с ы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты.* V-VI к л а с с ы. Вырывание и выбивание мяча.

VII к л а с с. Перехват мяча.

VIII-IX к л а с с ы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

 *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

 V-IX классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

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

V-IX к л а с с ы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

 *Освоение тактики игры.*

 V-VI кл а с с ы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

VII к л а с с. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

VIII к л а с с. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон... Совершенствование уже освоенного.

IХ к л а с с. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного.

 *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

V-VI к л а с с ы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

 VII к л а с с. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

VIII-IX к л а с с ы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

**Волейбол**

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

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

*Освоение техники приема и передач мяча*

V - VII к л а с с ы. Передача мяча сверху двумя

руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

VIII к л а с с. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

IX к л а с с. 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 к л а с с а. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

 VIII-IX классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

 *Освоение техники нижней прямой подачи.*

 V- VI к л а с с ы. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

VII к л а с с. То же, но через сетку.

VIII к л а с с. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

'Х к л а с с. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

 *Освоение техники прямого нападающего удара.*

 V-VIII к л а с с ы. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

 IХ к л а с с. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

 *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

 V-IX классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

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

V-IX к л а с с ы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

 *Освоение тактики игры.*

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

 VII-VIII к л а с с ы. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

IХ к л а с с. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

 *Знания* о *физической культуре.*

 V-IX к л а с с ы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика 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 6езопасности.

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

*Овладение организаторскими способностями.*

V-IX к л а с с ы. 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 к л а с с ы. 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.; метания 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 к л а с с ы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*

V -IX к л а с с ы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в 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.

 **Русская лапта (юноши и девушки).**

*Овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.*

 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Овладение техники защитных действий.*

Овладение и совершенствование техники ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча в парах тройках; высоколетящих; с отскоком от поля, от стены. Осаливание игрока.

*Овладение техники нападения.*

Овладение и совершенствование техники удара битой по мячу.

*Овладение тактики игры.*

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам. Игра по основным правилам.

**1.3.3. Гимнастика с элементами акробатики**

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

3анятия 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 к л а с с. 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; по восемь в движении.

 VI к л а с с. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

VII к л а с с. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

 VIII к л а с с. Команда «Прямо!» повороты в движении направо, налево.

IX к л а с с. 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 к л а с с ы. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

VIII-IX к л а с с ы. То же, но мальчики - с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки - с тренажерами.

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

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

VI к л а с с. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на перекладину; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

VII к л а с с. 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 перекладину.

VIII к л а с с. Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: из упора на перекладине опускание вперед в вис присев.

IX к л а с с. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: из виса стоя на перекладине переворот в упор.

*Освоение опорных прыжков.*

V к л а с с. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

 VI к л а с с. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

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

VIII к л а с с. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на *90* (конь в ширину, высота 110 см).

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

*Освоение акробатических упражнений.*

V к л а с с. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

 VI к л а с с. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

VII к л а с с. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу шпагат.

VIII к л а с с. 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 к л а с с. 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 к л а с с ы. 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 к л а с с ы. 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 к л а с с ы. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

*Развитие гибкости.*

V-IX к л а с с ы. 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-VII к л а с с ы. 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 к л а с с ы. 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 к л а с с ы. 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-VII к л а с с ы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

VIII-IX к л а с с ы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**1.3.4. 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 к л а с с. 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 к л а с с. 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 к л а с с. 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 к л а с с ы. Низкий старт до 30 м. Бег

с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. (В IX классе - совершенствование.)

*Овладение техникой длительного бега.*

V к л а с с. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

 VI к л а с с. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

VII к л а с с. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин). Бег на1500 м.

VIII-IX к л а с с ы. 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 к л а с с. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

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

 *Овладение техникой прыжка в высоту.*

 V-VII к л а с с ы. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

 VIII-IX к л а с с ы. Прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.

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

V к л а с с. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 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 к л а с с. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

VII к л а с с. 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 (1 х 1 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 к л а с с. 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, с четырех шагов вперед-вверх.

IX к л а с с. 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 (1 х 1 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 к л а с с ы. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

VIII-IX классы. Бег с 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 к л а с с ы. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.*

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

*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 к л а с с ы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

**1.3.5. Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-З 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 заданий. 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 к л а с с. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Подъем полуелочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до З км.

VI кл а с с. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции З,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

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

IХ к л а с с. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

*Знания о физической культуре.*

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

Тематическое планирование уроков физической культуры.

2017-18 уч.год.

8Л класс. 3 часа в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока.** | **дата** |
| **1 четверть**1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25. 26.27.**2 четверть**282930313233343536373839404142434445464748**3 четверть**495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778**4 четверть**798081828384858687888990919293949596979899100101102 | **Легкая атлетика**Вводный инструктаж по технике безопасности.Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным играм. Низкий старт и стартовый разгон.Эстафетный бегБег 30 м. Прыжки в длину с места.Прыжки в длину с разбега.Бег на короткие дистанцииБег 60 м. с низкого старта.Прыжки в длину с разбега.Прыжки в длину с разбега на результат.Метание мяча 150 гр. с разбега.Бег 1000 м.Метание малого мяча**Спортивные игры. Баскетбол.**Охрана труда при занятиях спортивными играмиБаскетбол. Броски по кольцу после ведения.Штрафной бросок по кольцу.Эстафеты баскетболиста.Передачи мяча в парах в движении.Действие игрока в защите.Штрафной бросок по кольцу.Учебно-тренировочная игра в баскетболШтрафной бросок по кольцу.Ведение мяча от кольца к кольцу. Учебная игра.Опека игрока в зоне. Учебная игра с заданием.Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5х5Подтягивание на перекладине. Учебная игра Учебная игра с заданием.**Баскетбол.**Штрафной бросок, техника исполнения. Опека игрока в зоне.Учебно-тренировочная игра в баскетболБаскетбольная комбинация с ведением мяча и броском в кольцо.Действия игрока в защите. Учебно-тренировочная игра с заданием.Выполнение баскетбольной комбинации на оценку.Учебно-тренировочная игра в баскетболУчебно-тренировочная игра с заданием.**Лыжная подготовка.**Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой.**Гимнастика.**Охрана труда при занятиях гимнастикой. Акробатика.Эстафеты с предметами.Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход.Одновременный двухшажный ход.Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход.Гимнастика. Акробатические упражнения. Сед углом на бревне.Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход. Попеременный четырехшажный ход.Лыжная подготовка Переход с одного хода на другой.Гимнастика. Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Мост из положения стоя.Лыжная подготовка Медленное продвижение на лыжах.Лыжная подготовка Лыжные гонки на 1кмГимнастика. Акробатическое соединение из 3-4 элементов..**Лыжная подготовка. Гимнастика.**Лыжная подготовка Переход с одного хода на другой.Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 4км.Гимнастика. Стойка на голове и руках. Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед.Лыжная подготовка Совершенствование изученных ходов.Лыжная подготовка Круговые эстафеты с этапом до 200 мГимнастика. Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Мост из положения стоя. (на оценку).Лыжная подготовка Применение лыжных ходов с учетом рельефа местности.Лыжная подготовка Лыжные гонки на 2км.Гимнастика. Акробатическое соединение из 3-4 элементов на оценку. Упражнения на перекладине.Лыжная подготовка Лыжные гонки на 3км.Лыжная подготовка Игры на лыжах с использованием спусков и подъемов.Гимнастика. Лазание в два приема на скорость. Упражнения на перекладине.Гимнастика. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. Гимнастика. Размахивание соскок назад на высокой перекладине. Вис прогнувшись.Гимнастика. Подъем переворотом. Из виса на подколенках соскок в упор присев.Гимнастика. Опорный прыжок на оценку.Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.**Спортивные игры волейбол.****Волейбол.** Сочетание перемещений и приемов.Передачи мяча через сетку с перемещением.Нижняя, прямая подача Прием мяча снизу после подачи.Совершенствование подачи и приёма снизу.Пионербол с одним мячом.Упражнения с волейбольными мячами.Учебно-тренировочная игра с заданием.Подвижные игры «мяч в воздухе», «картошка».Прием мяча от сетки.Учебно-тренировочная игра с заданием.Подвижные игры «мяч в воздухе», «картошка».Игра в пионербол с элементами волейбола.**Легкая атлетика**Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Подбор разбега.Прыжок в высоту. Переход через планку.Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием.Прыжок в высоту перешагиванием. Приземление.Прыжок в высоту, техника исполненияПрыжок в высоту на результат.**«Русская лапта»** Ловля и передача теннисного мяча.**«Русская лапта»** Тактика перебежек.**«Русская лапта»** Двухсторонняя игра с заданием.**«Русская лапта»** Удары по мячу сверху.**«Русская лапта»** Тактика игры в защите.**«Русская лапта»** Двухсторонняя игра.**«Русская лапта»** Тактика игры в нападении.**«Русская лапта»** Двухсторонняя игра.Бег 60м. с низкого старта.Прыжки в длину с разбега, согнув ноги.Метание мяча 150 гр. с разбега 5-7 шагов.Совершенствование прыжка в длину.**«Русская лапта»** Двухсторонняя игра.Прыжки в длину с разбега на результат.Медленный бег до 8 мин.Метание мяча 150 гр. на результат.Бег 1000м по беговой дорожке.Контрольные нормативы. |  |

9А класс. 3 часа в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока.** | **дата** |
| **план** | **факт** |
| **1 четверть**1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25. 26.27.**2 четверть**2829 30313233343536373839404142434445464748**3 четверть**495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778**4 четверть**798081828384858687888990919293949596979899100101102 | **Легкая атлетика**Вводный инструктаж по технике безопасности.Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным играм. Первая помощь при травмах. Беговые упражнения. Бег 30 м.Низкий старт и стартовый разгон.Техника передачи эстафеты сверху.Прыжки в длину с разбега.Метание мяча 150 гр. с разбега. Совершенствование прыжка в длину.Техника передачи эстафеты сверху.Прыжки в длину с разбега на результат.Совершенствование метания мяча.Метание мяча 150 гр. на результат.Бег 1000 м.Встречные эстафеты с эстафетной палочкой.**Спортивные игры****Баскетбол.** Передачи мяча в движении.Ведение мяча левой рукой.Эстафеты с ведением мяча.Броски мяча по кольцу в прыжке.Действия двух нападающих против одного защитника.Тактические действия в нападенииСовершенствование изученных элементов.Учебная игра с заданием.Учебная игра в баскетбол.5х5Броски по кольцу в прыжке.Броски по кольцу после ведения.Учебная игра в баскетбол.Штрафной бросок с линии штрафного броска.Действие игроков в нападении.**Спортивные игры**Учебно-тренировочная игра в баскетбол.Броски мяча по кольцу в прыжке.Тактические действия в нападенииУчебно-тренировочная игра Броски по кольцу после ведения.Баскетбольная комбинация с ведением мячаУчебная игра 5х5Выполнение баскетбольной комбинации на оценкуУчебно-тренировочная игра с заданием.Встречные эстафеты с предметом.**Лыжная подготовка. Гимнастика.**Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой.Охрана труда при занятиях гимнастикой.Акробатические упражнения. Сед углом на бревне.**Гимнастика.** Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Мост из положения стоя.**Лыжная подготовка.** Переход с одного хода на другой.**Лыжная подготовка.** Попеременный двушажный ход.**Гимнастика.** Акробатическое соединение из 3-4 элементов.**Лыжная подготовка.** Одновременный двушажный ход. **Лыжная подготовка.** Попеременный четырехшажный ход.**Гимнастика.** Сед углом на бревне. Лазание по канату на руках.**Лыжная подготовка.** Переход с одного хода на другой.**Лыжная подготовка.** Одновременный одношажный ход.Одновременный бесшажный ход. **Лыжная подготовка. Гимнастика.****Гимнастика.** Стойка на голове и руках. Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед.**Лыжная подготовка.** Попеременный четырехшажный ход.**Лыжная подготовка.** Прохождение дистанции до 4км.**Гимнастика.** Акробатическое соединение из 3-4 элементов.**Лыжная подготовка.** Медленное продвижение на лыжах.**Лыжная подготовка.** Лыжные гонки на 1км **Гимнастика.** Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Мост из положения стоя. (на оценку).**Лыжная подготовка.** Совершенствование изученных ходов.**Лыжная подготовка.** Прохождение дистанции до 5км.**Гимнастика.** Акробатическое соединение из 3-4 элементов на оценку.**Лыжная подготовка.** Применение лыжных ходов с учетом рельефа местности.**Лыжная подготовка.** Лыжные гонки на 2км.**Гимнастика.** Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине.**Лыжная подготовка.** Игры на лыжах с использованием спусков и подъемов.**Лыжная подготовка.** Лыжные гонки на 3км.**Гимнастика.** Упражнения на перекладине. Лазание в два приема на скорость.**Гимнастика.** Опорный прыжок. Упражнения на перекладине.**Гимнастика.** Опорный прыжок. Размахивание соскок назад на высокой перекладине.**Гимнастика.** Вис прогнувшись. Подъем переворотом. Из виса на подколенках соскок в упор присев.**Гимнастика.** Опорный прыжок на оценку. Гимнастическая полоса препятствий.**Спортивные игры.****Волейбол.** Сочетание перемещений и приемов..**Волейбол.** Передачи мяча через сетку с перемещением.**Волейбол.** Совершенствование передач в волейболе.**Волейбол.** Нижняя, прямая подача**Волейбол.** Прием мяча снизу после подачи.**Волейбол.** Учебно-тренировочная игра**Волейбол.** Совершенствование передач в волейболе.**Волейбол.** Передачи мяча через сетку с перемещением.**Волейбол.** Учебно-тренировочная игра с заданием.**Волейбол.** Подача мяча через сетку. **Легкая атлетика. Спортивные игры.**Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Подбор разбега.Прыжок в высоту. Переход через планку.Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием.Прыжок в высоту, техника исполнения.Соревнования по прыжкам в высоту.Соревнования по прыжкам в высоту.Прием мяча снизу после подачи.Сочетание подачи и приема.Учебно-тренировочная игра с заданием.Учебно-тренировочная игра с заданием.Прием мяча от сетки.Двухсторонняя игра в волейбол.Двухсторонняя игра в волейбол.Бег 60м. с низкого старта.Прыжки в длину с разбега, согнув ноги.Метание мяча 150 гр. с разбега 5-7 шагов.Совершенствование прыжка в длину и метания мяча.Метание мяча 150 гр. на результат.Прыжки в длину с разбега на результат.Медленный бег до 8 мин.Контрольные нормативы.Спортивная игра «Русская лапта».Бег 2000м по беговой дорожке.Контрольные нормативы. |  |  |