

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОСНОВНАЯ ШКОЛА**

Рабочая программа составлена в соответствии с положениями Федерального государственного стандарта основного общего образования второго поколения, на основе примерной Программы основного общего образования по физической культуре и Программы по физической культуре для 5-9 классов основной школы автора А.П.Матвеева (М. Просвещение 2012 год).

***Целью*** образования в области физической культуры явля­ется формирование у школьников устойчивых мотивов и по­требностей в бережном отношении к своему здоровью, целост­ном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели на­стоящая программа для учащихся основной школы ориентиру­ется на решение следующих **задач:**

— укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей орга­низма;

— формирование культуры движений, обогащение двига­тельного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими дейст­виями и приемами базовых видов спорта;

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

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздорови­тельной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоя­тельной организации занятий физическими упражнениями;

— воспитание положительных качеств личности, соблю­дение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

***Структура и содержание учебной программы.*** Про­грамма состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физ­культурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компо­нент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* со­ответствует основным представлениям о развитии познава­тельной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая куль­тура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия фи-

зической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физиче­ской культуры в современном обществе, о формах организа­ции активного отдыха и способах укрепления здоровья средст­вами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, осо­бенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и тре­бования техники безопасности.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с раз­делом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физиче­ской культурой» и «Оценка эффективности занятий физиче­ской культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной де­ятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержа­ния является раздел *«Физическое совершенствование»,* кото­рый ориентирован на гармоничное физическое развитие, все­стороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортив­но-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направ­ленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с со­ревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соот­несена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоро­вительных систем физического воспитания, направленно со­действующих коррекции осанки и телосложения, оптимально­му развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адре­суются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В ка­честве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжых гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные штересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс выбора соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортив­ных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии по­ложительного решения вопроса о введении углубленной спор­тивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо до­полнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюд­жета времени, отводимого на дисциплину физической культу­ры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем ча­сов и учебного материала других тем (физкультурно-оздорови­тельной деятельности и спортивно-оздоровительной деятель­ности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической куль­туры.

Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.* Эти требования соотносятся с Требованиями Госу­дарственного стандарта и задаются преимущественно по четы­рем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демон­стрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В про­грамме требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овла­дения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпуск­ником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправдан­ным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуще­ствлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исхо­дя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каж­дого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость уча­щихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обу­чения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программ дается *Приложение,* которое включает в себя описание физических упражнений общей и специаль­ной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориен­тированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их фи­зических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отби­рать доступные и наиболее эффективные упражнения для каж­дой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптималь­ные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в не­дельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный от­бор учителем общеразвивающих физических упражнений по­зволяет учитывать возрастно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, сте­пень освоения ими используемых упражнений.

***Формы организации и планирование образовательного процесса.*** Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *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). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельно­сти учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже го­ворилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направ­ленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки,* т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки,* т. е. с преимущественным решением од­ной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направлен­ностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обу­чают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по фи­зической культуре, различных дидактических карточек и мето­дических разработок 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, так называемые 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, когда каждый учащийся проводит подготови­тельную часть самостоятельно (или с небольшой группой школь­ников по заранее разработанному им или учителем плану)

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответствен­но образовательный и двигательный компоненты. *Образова­тельный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкуль­турной деятельности. В зависимости от объема учебного мате­риала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

*Двигательный компонент* включает в себя обучение двига­тельным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени 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.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся 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, описания 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 следующие:

— 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.

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

*Уроки с образовательно-тренировочной направленно­стью,* используются для преимущественного развития физиче­ских качеств и проводятся в рамках целенаправленной физи­ческой подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые 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 давать школьникам соответствующие зна­ния, формировать у них представления о физической подго­товке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля ве­личины и функциональной направленности физической на­грузки, а также способам ее регулирования в процессе выпол­нения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— 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 соответствии с ФГОС, также предусмотрено выполнение тестовых нормативов по физической подготовке на уровне начального общего образования, и возможность выполнения тестовых нормативов Комплекса ГТО на уровне основного общего образования. Требование обязательности сдачи нормативов Комплекса ГТО всеми обучающимися, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки промежуточной и итоговой аттестации. Вопросы состояния здоровья обучающихся как при подготовке и проведении промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура», так и при интеграции в неё элементов ГТО, необходимо рассматривать как ключевые.

Материально – техническое обеспечение учебного процесса не позволяет проводить «Плавание», поэтому оно заменяется на лёгкую атлетику и гимнастику с основами акробатики.

Контроль знаний

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть  Формы контроля | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Учебный год |
| количество | | | | |
| Тест | Техника безопасности при выполнении физических упражнений - 3 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни - 2 | Способы закаливания организма – 1  Техника безопасности по лыжным гонкам - 2 | Судейство соревнований по одному из видов спорта - 2 | 10 |
| Зачёт | Бег 60 м  Бег на выносливость – 2000м - 1 | Подтягивание в висе, прыжок в длину, поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой - 2 | Передвижения на лыжах – 2000м - 2 | Бег на выносливость – 2000м – 1  Бег на 60м - 1 | 7 |

**Содержание программы**

**V КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о за­рождении Олимпийских игр в древности. Исторические све­дения о древних Олимпийских играх и особенностях их про­ведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древ­них Олимпийских играх.

***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического разви­тия. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на фор­му осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профи­лактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила со­блюдения личной гигиены во время и после занятий физиче­скими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культу­рой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физически­ми упражнениями. Выбор упражнений и составление индиви­дуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для фор­мирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за дина­микой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, фор­ме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акро­батики* (16 ч)1. Организующие команды и приемы: перестрое­ние в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок на­зад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастиче­ского козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастическо­го козла в упор присев и соскок *(девочки).*

Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие компози­ций, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускоре­ниями, поворотами и подскоками (на месте и в движении)..

1 Здесь и в последующих классах в скобках дан примерный объем часов без учета времени на освоение темы «Спортивно-оздоровитель­ная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1м).

Упражнения общей физической подготовки1.

*Легкая атлетика* (11 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномер­ный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций ре­гулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с раз­бега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки* (14 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «по­луелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учеб­ных дистанций (протяженность дистанций регулируется учите­лем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры* (18 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направле­ния движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места по­сле передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; пе­редвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; при­ем и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мя­чом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки приводятся в *Прило­жении* в конце программ.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревно­вательной направленностью1. Гимнастика с основами ак­робатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из ко­лонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок на­зад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акроба­тическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастиче­ского козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастическо­го козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).*

Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускоре­ниями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, пере­ворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, пе­ремах внутрь; соскок из седа на бедре *(мальчики);* смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жер­ди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево *(де­вочки).*

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизо­ванных общеразвивающих упражнений с элементами хорео­графии (основные позиции рук в сочетании с движением туло­вища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные дви­жения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгива-ние и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую

1 Вид спорта для углубленного изучения выбирается решением Со­вета образовательного учреждения. При этом к объему времени, ука­занному на данный вид спорта в теме «Физкультурно-спортивная дея­тельность с общеразвивающей направленностью», добавляется до 20% общего объема времени, отводимого в целом на раздел «Физическое совершенствование».

(правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Рас­хождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки1.

*Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последую­щим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссо­вого бега).

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный и одновре­менный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елоч­кой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стой­ке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Про­хождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; пе­редвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым бо­ком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком од­ной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при пе­редвижении приставным шагом левым и правым боком); веде­ние мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с ме­ста, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бро­сок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

1 Упражнения специальной физической и технической подготовки приводятся в *Приложении* в конце программ.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и на­зад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мя­чом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и пе­редача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактиче­ские действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвиже­ния лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с раз­бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней сторо­ной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней ча­стью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по пра­вилам.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Плавание – замена на гимнастику с основами акробатики и лёгкую атлетику.*

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**VI КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

***Базовые понятия физической культуры.*** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные пра­вила развития физических качеств (регулярность и система­тичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепен­ность повышения требований). Структура занятий по разви­тию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключи­тельная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической ра­боты и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительно­сти, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характери­стика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

***Физическая культура человека.*** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физи­ческим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

***Оценка эффективности занятий физической культу­рой.*** Правила самостоятельного тестирования физических ка­честв. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных заня­тий и показателям текущего самочувствия).

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

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжи­мание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, под­нимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом поло­жении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения но­гами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз-вивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акро­батики* (16ч).Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестрое­ние в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастиче­ского козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастиче­ского козла *(девочки).*

Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* по­ворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъ­ем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, пе­реход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь *(мальчики);*

наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад со­скок с поворотом с опорой на жердь *(девочки).*

Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие компози­ции, включающие стилизованные общеразвивающие упражне­ния и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики)',* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, го­ризонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девоч­ки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку ма­тов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика* (11ч). Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по раз­ной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки (*14 ч). Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяжен­ность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры* (18ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толч­ком одной с приземлением на другую; передвижение в основ­ной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением на­правления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на ме­сте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: веде­ние мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек);

удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревно­вательной направленностью.*** *Гимнастика с основами ак­робатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестрое­ние в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувы­рок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группи­ровке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастиче­ского козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастиче­ского козла *(девочки).*

Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* по­ворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, пере­ход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахи­вание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; на­скок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахива­ние в упоре, сед на бедре с последующим соскоком *(мальчи­ки);* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре .с дохватом за верхнюю жердь, соскок *(девочки).*

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использова­нием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полупри­седанием и приседанием, выставлением ноги в различных на­правлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, за­крытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, го­ризонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девоч-*

*ки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку ма­тов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последу­ющим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтер­ский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный и попере­менный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах спосо­бами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистан­ции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Пере­дача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней ли­нии; система игры при страховке нападающего игроком перед­ней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

Плавание – замена на гинастику с основами акробатики и лёгкую атлетику.

***Упражнения культурно-этнической направленности.***

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**VII КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Основные этапы разви­тия Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских иг­рах современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выда­ющиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

***Базовые понятия физической культуры.*** Техника движе­ний и ее основные показатели, общие представления о про­странственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как каче­ственные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вари­ативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к не­освоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

***Физическая культура человека.*** Влияние занятий физи­ческой культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест заня­тий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культу­рой.*** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигатель­ных действий (в условиях спортивного зала и открытой спор­тивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (фи­зических упражнений). Составление плана занятий по само­стоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (со­гласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движе­ний с использованием эталонного образца, нахождение оши­бок и их исправление.

***Оценка эффективности занятий физической культу­рой.*** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и фи­зической подготовленности; еженедельное обновление комп­лексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания до­машних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз-вивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики* (16ч). Организующие команды и приемы: передвиже­ние в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувы­рок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* сти­лизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стили­зованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъ­ем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, пе­реход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь *(маль­чики);* махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди *(девочки).*

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках *(мальчики)',* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с пово­ротом на 180°, сход со снаряда сбеганием. Упражнения общей физической подготовки. *Легкая атлетика* (11 ч). Прыжок в длину с разбега спосо­бом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагива­ние». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

.Упражнения общей физической подготовки. *Лыжные гонки* (14ч). Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. По­вороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низ­кой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. *Спортивные игры* (18ч)

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасы­вании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и со­перником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Пе­редача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волей­бол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте. (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревно­вательной направленностью.*** *Гимнастика с основами ак­робатики.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, от­махом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад *(мальчики),* наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах со­гнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь *(девочки).*

Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, по­ворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обрат­ный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны и вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, пе­редвижения основными шагами); стилизованный бег и прыж­ки, основные танцевальные шаги.

'прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; разма­хивания в висе, вис согнувшись *(мальчики),* вис с завесом в кольца *(девочки).*

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Легкая атлетика.* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 800 м — *девочки).*

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Лыжные гонки.* Коньковый ход. Передвижение с чередова­нием конькового хода с одновременным и попеременным лыж­ным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков* — 1,5 м, для *девочек* —1м). Спуск с отлогих склонов с чередо­ванием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики,* 1,5 км — *де­вочки).*

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в дви­жении. Технико-тактические действия (индивидуальные и ко­мандные): передвижение защитника при индивидуальных за­щитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в на­падении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасыва­нии мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и со­перником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные дейст­вия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игро­ков при выполнении штрафного удара соперником; при ор­ганизации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

*Плавание – замена на гимнастику с основами акробатики и лёгкую атлетику.*

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

***Упражнения культурно-этнической направленности.***

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**VIII КЛАСС Знания о физической культуре**

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

***Базовые понятия физической культуры.*** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями фи­зической культурой и спортом. Адаптивная физическая культу­ра как система оздоровительных занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная под­готовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической куль­турой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиениче­ских правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной под­готовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и фи­зического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спор­тивной подготовкой с соответствующим содержанием (соглас­но плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

***Оценка эффективности занятий физической культу­рой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учеб­ным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освое­нию двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Инди­видуальные комплексы упражнений для формирования пра­вильной осанки с учетом индивидуальных особенностей фи­зического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуаль­ных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушени­ях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровооб­ращения и зрения — близорукость).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акро­батики* (16 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и ру­ках силой из упора присев *(юноши).*

Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок впе­ред, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, на­зад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнув­шись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, пе­ремах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши);* наскок в упор на нижнюю жердь, вис про­гнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь *(девушки).*

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика* (11 ч). Совершенствование техники в бе­говых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжко­вых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки че­рез препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение рав­новесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристи­ческой экипировкой *(мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки* (14 ч). Совершенствование техники освоен­ных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохож­дение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (про­тяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры* (18ч)

Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Технико-тактические действия в защите и на­падении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревно­вательной направленностью.*** Гимнастика с основами акро­батики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом дру­гой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назаа перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор при­сев', в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*

Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, пе­ремах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот впе­ред верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на пред­плечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахивани­ем в упоре, соскок махом вперед *(юноши);* из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок *(девушки).*

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с по­ворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца брев­на и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках вы­соким шагом) и статического характера (стойки на двух и од­ной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стили­зованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмиче­ской гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подго­товленности *(девушки).*

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбе­га. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение рав­новесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *(маль­чики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипи­ровкой.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Лыжные гонки.* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащи­мися).

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и ак­тивного соперника. Отработка тактических игровых комбина­ций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игро­ков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у со­перника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением сто­пы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических иг­ровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической под­готовки.

*Плавание – замена на гимнастику с основами акробатики и лёгкую атлетику.*

***Упражнения культурно-этнической направленности.***

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**IX КЛАСС**

**Знания о физической культуре *Физическая культура и спорт в современном обществе.***

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепле­ния здоровья и восстановления организма, виды и разновидноти туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требова-***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формирова­нии. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных при­вычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессио­нальной деятельности, всестороннего и гармоничного физиче­ского совершенствования.

***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной ди­намики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Пра­вила и гигиенические требования к проведению банных про­цедур. Правила оказания доврачебной помощи во время заня­тий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культу­рой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви,

укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размеще­ние туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Со­блюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и по­тертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану инди­видуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Веление дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физи­ческой подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комп­лексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и кор­рекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей фи- зического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с меди­цинскими показаниями учащихся).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз-вивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами ак­робатики* (16ч). Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор , присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, ку- вырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танце­вальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гим­настическая комбинация, составленная из разученных упраж­нений и с учетом индивидуальной физической и технической

подготовленности.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис со­гнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая ком­бинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведени­ем ног над жердями; гимнастическая комбинация, составлен­ная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши)',* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физиче­ской и технической подготовленности *(девушки).*

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика* (11 ч). Спортивная ходьба. Совершенст­вование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на ре­зультат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятст­вий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки* (14ч). Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, по­временных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусов в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистан­ции 3 км. Упражнения общей физической подготовки. *Спортивные игры* (18ч)

Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимо­действие игроков задней линии при приеме мяча от нижней по­дачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в напа­дении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

футбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче уг­лового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасыва­нии мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревно­вательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбина­ций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специаль­ной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее ра­зученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатле­тических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в ква­лификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятст­вий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Лыжные гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащи­мися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специаль­ной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техни­ки в ранее разученных" упражнениях. Командные технико-так­тические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техни­ки в ранее разученных упражнениях. Командные технико-так­тические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в ква­лификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-такти­ческие действия 'при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квали­фикационных соревнованиях.) Упражнения специальной фи­зической и технической подготовки.

*Плавание – замена на гимнастику с основами акробатики и лёгкую атлетику.*

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов | | | | |
| п./п. | Разделы и темы | Класс | | | | |
|  |  | V | VI | VII | VIII | IX |
| I | Знания о физической культуре | 6/3\* | 6/3 | 6/3 | 5/3 | 5/3 |
| 1 | История физической культуры | 1/1 | 1/1 | 1/1 | — | — |
| 2 | Физическая культура и спорт в современном обществе | — | — | — | 2/1 | 2/1 |
| 3 | Базовые понятия физической культуры | 3/1,5 | 3/1,5 | 3/1,5 | 2/1 | 2/1 |
| 4 | Физическая культура человека | 2/0,5 | 2/0,5 | 2/0,5 | 1/1 | 1/1 |
| II | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 7/3 | 7/3 | 7/3 | 8/4 | 8/4 |
| 1 | Организация и проведение занятий  физической культурой | 5/2 | 5/2 | 6/2 | 7/3 | 7/3 |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2/1 | 2/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| III | Физическое совершенствование | 79/58 | 79/58 | 79/57 | 79/57 | 79/57 |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная  деятельность | 14/7 | 14/7 | 12/7 | 10/6 | 10/6 |
| 2 | Спортивно-оздоровительная  деятельность с общеразвивающей направленностью | 59/36 | 59/36 | *59/36* | 59/36 | 59/36 |
| 3 | Спортивно-оздоровительная  деятельность с соревновательной направленностью ' | (16/11) | (16/11) | (18/11) | (22/11) | (22/11) |
| 4 | Упражнения культурно-этнической  направленности | 6/4 | 6/4 | 8/4 5 | 10/4 | 10/4 |
| IV | Резервное времяучителя | 10/6 | 10/6 | 10/6 | 10/6 | 10/4 |
| V | Всего | 102/70 | 102/70 | 102/70 | 102/70 | 102/70 |

\* Через косую линию указано количество учебных часов при проведении двух уроков в неделю.

1 Вводится по решению Совета образовательного учреждения за счет часов второй темы раздела III.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

***В результате изучения предмета «Физическая куль­тура» выпускник основной школы 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 гимнастики

- и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

\_ выполнять гимнастические, акробатические, легкоатле­тические упражнения (комбинации), технические действия „ спортивных играх;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнении а развитие основных физических качеств, комплексы адап­тивной физической культуры с учетом индивидуальной физи­ческой подготовленности и медицинских показаний;

\_\_ осуществлять наблюдение за своим физическим разви­тием и физической подготовленностью, за техникой выполне­ния двигательных действий и режимами физической нагрузки;

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

— осуществлять судейство школьных соревнований по од­ному из программных видов спорта;

**демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические | Физические упражнения | Маль­чики | Де­вочки |
| качества |  |  |  |
| Быстрота | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
|  | Прыжки через скакалку в макси- | 20 | 10 |
|  | мальном темпе, с |  |  |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | — |
|  | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища из положе- | — | 24 |
|  | ния лежа на спине, руки за головой, |  |  |
|  | кол-во раз |  |  |
| Выносли- | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| вость (выби- | Передвижение на лыжах на 2 км, | 16.30 | 21.00 |
| рается любое | мин |  |  |
| из упражне- | Бег на 2000 м, мин | 10.30 | — |
| НИИ) | Бег на 1000 м, мин | — | 5.40 |
| Координа- | Последовательное выполнение ку- | 5 | 3 |
| ция движе- | вырков, кол-во раз |  |  |
| ний | Челночный бег 3 х 10 м, с | 8,2 | 8,8 |

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

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совер­шенствованию техники движений;

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

**Литература**: УМК по физической культуре для 5–9 кл. издательства «Просвещение». Автор: А.П.Матвеев. Физическая культура. Учебник дл основной школы.. – М.: Просвещение, 2012 г.