**Рабочая программа основной школы**

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом МО РФ от 6 октября 2009г. «Об утверждении введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 N1060, от 29.12.2014 N1643, от 31.12.15 №1576)), (Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (с изменениями от 29.12.2014 N 1644 ; от 31.12.2015 года №1577)), на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального (основного) общего образования с учетом примерной программы учебного предмета 5-9 классы авторов доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданичев, издательства «М: Просвещение», 2011 г. и основных направлений программ, включенных в структуру Основной образовательной программы НОО (ООО) МБОУ "СОШ" с. Гурьевка, с использованием авторской программы реализуемого УМК.

### Место предметов в базисном учебном плане:

 Федеральном в базисном учебном плане изучение физической культуры в 5-9 классов (5-7кл-105ч, 8кл-108ч, 9кл-99ч.)

**Цель физического воспитания в школе:**

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

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

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

 - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания в школе:

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

- выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

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

- углублённое представление об основных видах спорта;

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

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 102 в 9 классе, по105 часов в 5,6,7 классах и в 8 классе 108 часов в год.
В программе В.И.Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть это региональный и школьный компоненты. Региональный компонент состоит из лыжной подготовки и туризма, во время уроков по туризму проходим и элементы плавания. Школьный компонент включает в себя программный материал по мини футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков.

**Основные образовательные технологии**, которые применяются на уроках физической культуры :

* проблемно-диалогическое обучение;
* игровые технологии;
* проектно- исследовательская деятельность;
* ИКТ.

 **Формы текущего контроля успеваемости.**

 В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации на уроках осуществляются такие **формы контроля:** устные ответы, практические задание, тест.

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по физической культуре. Этому способствует применение следующих **видов контроля**:

**Предварительный** – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа по вопросам; тестирование, письменный опрос).

**Текущий (поурочный**) – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения темы или раздела (беседа; индивидуальный опрос; подготовка проектов; работа по карточкам.).

 **Тематический** – по окончании изучения темы (тестирование, зачёт.)

**Промежуточный** – практическое задание, тест.

 **Итоговый** – проводится по итогам изучения раздела курса «Физическая культура» с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольные практические задания, контрольное тестирование).

**Планируемые результаты изучения предмета**

 ***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной (двигательной) деятельностью, накопления знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимыхрезультатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию и самообразованию на основе мотиваций к выбору дальнейшей профессии;
* формирование коммуникативной компетенции, умения сотрудничать в процессе профессиональной деятельности;
* формирование устойчивых принципов здорового и безопасного образа жизни.

***Метапредметные результаты*** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и и совместную деятельность с учителем и сверстниками работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладении системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее влияние на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы .Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (60ч) от объёма времени, отведённого на изучение материала раздела «Физическое совершенствование».

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

В связи с перегруженностью школы и зависимостью от погодных условий, сетка часов на виды программного материала по разделам «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка», «Общая физическая подготовка» может изменяться до 9 учебных занятий в год.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

**Структура и содержание программы.**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физическая) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и 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.

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит 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.

***Раздел «Физическое совершенствование»***, наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение 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 нарушения в состоянии здоровья.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение результатом базовых видов раскрывается в программе их использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема *«Прикладно ориентированная физкультурная деятельность»* ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные умения и навыки различными способами, в рамках вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжить своё образование в системе средних профессиональных заведений.

Тема *«Физическая подготовка»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел *«Поурочно-тематическое планирование»* представляет собой распределение данной программы по разделам, темам, видам, а так же характеристику учебной деятельности

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов |  | Общее количество часов |
| **5** | **6** | **7** |
| Базовая часть |  | 77 | **77** | **77** |
| Основы знаний о физической культуре |  | В процессе урока |
| Спортивные игры  |  | 20 | 20 | 20 |
| Баскетбол |  | 12 | 12 | 12 |
| Волейбол |  | 8 | 8 | 8 |
| Гимнастика с элементами акробатики  |  | 18 | 18 | 18 |
| Легкая атлетика  | 25 | 21 | 21 | 21 |
| Лыжная подготовка |  | 18 | 18 | 18 |
| Вариативная часть |  | 28 | 28 | 28 |
| *Связанный с региональными и национальными особенностями.*  |  | 16 | 16 | 16 |
| Туризм, спортивное ориентирование, плавание |  | 7 | 7 | 7 |
| Лыжная подготовка |  | 9 | 9 | 9 |
| *По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.* |  | 12 | 12 | 12 |
| Спортивные игры (мини-футбол) |  | 12 | 12 | 12 |
| Итого |  | 105 | 105 | 105 |

**Порядок и объём изучения программного материала в учебном году**

***5,6,7 класс (3 часа в неделю)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов** | **Учебные четверти** | **Объём****за год** | **В %** |
| **I**  | **II** | **III** | **IV** |
| **1.**  | **Базовая часть** | **12** | **21** | **19** | **25** | **77 ч.** | **74%** |
| 1.1  | Основы знаний о физическойкультуре | В процессе урока |
| 1.2  | Спортивные игры |  | 15 | 5 |  | 20ч. | 19% |
| 1.2.1 | Баскетбол |  | 12 |  |  | 12 ч. | 11% |
| 1.2.2 | Волейбол |  | 3 | 5 |  | 8 ч. | 7% |
| 1.3  | Гимнастика с элементамиакробатики |  |  | 2 | 16 | 18 ч. | 17% |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 12 |  |  | 9 | 21 ч. | 20% |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  | 6 | 12 |  | 18 ч. | 17% |
| **2.**  | **Вариативная часть** | **15** |  | **11** | **2** | **28 ч.** | **26%** |
| 2.1  | *Связанный с региональными и национальными особенностями* | 3 |  | 11 | 2 | 16 ч. | 15% |
| 2.1.1  | Лыжная подготовка |  |  | 9 |  | 9 ч. | 8 % |
| 2.1.2  | Туризм, спортивное ориентирование, плавание | 3 |  | 2 | 2 | 7 ч. | 6 % |
| 2.2  | *По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта* | 12 |  |  |  | 12 ч. | 11 % |
| 2.2.1  | Спортигры (мини футбол) | 12 |  |  |  | 12 ч. | 11 % |
|  | **ИТОГО:** | **27 ч.** | **21 ч.** | **30 ч.** | **27 ч.** | **105ч.** | **100** |

**Порядок и объём изучения программного материала в учебном году**

***8 класс (3 часа в неделю)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов** | **Учебные четверти** | **Объём****за год** | **В %** |
| **I**  | **II** | **III** | **IV** |
| **1.**  | **Базовая часть** | **12** | **21** | **19** | **25** | **77 ч.** | **74%** |
| 1.1  | Основы знаний о физическойкультуре | В процессе урока |
| 1.2  | Спортивные игры |  | 15 | 5 |  | 20ч. | 19% |
| 1.2.1 | Баскетбол |  | 12 |  |  | 12 ч. | 11% |
| 1.2.2 | Волейбол |  | 3 | 5 |  | 8 ч. | 7% |
| 1.3  | Гимнастика с элементамиакробатики |  |  | 2 | 16 | 18 ч. | 17% |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 12 |  |  | 9 | 21 ч. | 20% |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  | 6 | 12 |  | 18 ч. | 17% |
| **2.**  | **Вариативная часть** | **15** |  | **11** | **5** | **31 ч.** | **26%** |
| 2.1  | *Связанный с региональными и национальными особенностями* | 3 |  | 11 | 5 | 19 ч. | 15% |
| 2.1.1  | Лыжная подготовка |  |  | 9 |  | 9 ч. | 8 % |
| 2.1.2  | Туризм, спортивное ориентирование, плавание | 3 |  | 2 | 5 | 10 ч. | 6 % |
| 2.2  | *По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта* | 12 |  |  |  | 12 ч. | 11 % |
| 2.2.1  | Спортигры (мини футбол) | 12 |  |  |  | 12 ч. | 11 % |
|  | **ИТОГО:** | **27 ч.** | **21 ч.** | **30 ч.** | **30 ч.** | **108ч.** | **100** |

**Порядок и объём изучения программного материала в учебном году**

***9 класс (3 часа в неделю)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов** | **Учебные четверти** | **Объём****за год** | **В %** |
| **I**  | **II** | **III** | **IV** |
| **1.**  | **Базовая часть** | **12** | **21** | **19** | **25** | **77 ч.** | **74%** |
| 1.1  | Основы знаний о физическойкультуре | В процессе урока |
| 1.2  | Спортивные игры |  | 15 | 5 |  | 20ч. | 19% |
| 1.2.1 | Баскетбол |  | 12 |  |  | 12 ч. | 11% |
| 1.2.2 | Волейбол |  | 3 | 5 |  | 8 ч. | 7% |
| 1.3  | Гимнастика с элементамиакробатики |  |  | 2 | 16 | 18 ч. | 17% |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 13 |  |  | 8 | 21 ч. | 20% |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  | 6 | 12 |  | 18 ч. | 17% |
| **2.**  | **Вариативная часть** | **15** |  | **11** | **-** | **25 ч.** | **26%** |
| 2.1  | *Связанный с региональными и национальными особенностями* | 3 |  | 11 | - | 14 ч. | 15% |
| 2.1.1  | Лыжная подготовка |  |  | 9 |  | 9 ч. | 8 % |
| 2.1.2  | Туризм и спортивное ориентирование | 2 |  | 2 | - | 4 ч. | 6 % |
| 2.2  | *По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта* | 12 |  |  |  | 12 ч. | 11 % |
| 2.2.1  | Спортигры (мини футбол) | 12 |  |  |  | 12 ч. | 11 % |
|  | **ИТОГО:** | **27 ч.** | **21 ч.** | **30 ч.** | **24 ч.** | **102ч.** | **100** |

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол

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

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

*Освоение ловли и передач мяча.*

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

VII класс. Тоже, 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 неведущей рукой.

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

VIII-IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

*Овладение техникой бросков мяча.*

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

VII класс. 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 классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты.*

V-VI классы. Вырывание и выбивание мяча.

VII класс. Перехват мяча.

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

*Освоение тактики игры.*

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

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

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

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

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

V-V1 классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

VII класс. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

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

Футбол

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

V-IX классы. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения, остановки, повороты, ускорения (обучение и совершенствование).

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча.*

V-VI классы. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

VII класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Совершенствование уже освоенного.

VIII класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.

IX класс. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Совершенствование уже освоенного.

*Освоение техники ведения мяча.*

V-VI классы. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

VII-VIII классы. Тоже, нос пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

IX класс. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

*Овладение техникой ударов по воротам.*

V-IХ классы. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Освоение *индивидуальной техники защиты.*

V-VI классы. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря.

VII класс. То же и перехват мяча.

VIII-IX классы. Совершенствование в изученных элементах игры.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

V-IX классы. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.

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

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

*Освоение тактики игры.*

V-VI классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

VII класс. То же, но позиционное нападение с изменением позиций.

VIII-IX классы. Совершенствование в изученных элементах игры.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

V-IX классы. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

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

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

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

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

VII класс. То же, но через сетку.

VIII класс. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

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

*Освоение техники прямого нападающего удара.*

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

IX класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Закрепление техники 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 классы. 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 классы.Тоже, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

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

*Знания о физической культуре.*

V-IX классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; 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 безопасности.

*Самостоятельные занятия.*

V-IX классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски 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 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

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

V-IX классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный беге 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 классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*

V-IХ классы. 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.

1.4.3. 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), 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).

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В VIII и IX классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в V-VII классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения.

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

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

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

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

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

*Освоение строевых упражнений.*

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

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

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

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

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

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

V-IX классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. 0бщеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*

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

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

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

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

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

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

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

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

*Освоение опорных прыжков.*

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

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

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

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

*Освоение акробатических упражнений.*

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

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

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

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

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

*Развитие координационных способностей.*

V-IX классы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

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

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Знания о физической культуре.*

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

VIII-IX классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах.

 Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение — подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен мир

 Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение — подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

*Самостоятельные занятия.*

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

*Овладение организаторскими способностями.*

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

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

Программный материал по легкой атлетике

 *Овладение техникой спринтерского бега.*

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

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

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

 VIII—IX классы. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. (В IX классе — совершенствование.)

 *Овладение техникой длительного бега.*

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

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

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

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

 *Овладение техникой прыжка в длину.*

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

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

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

 *Овладение техникой прыжка в высоту.*

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

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

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

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

 VII класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели

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

 IX класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (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.

Программный материал по лыжной подготовке

 *Освоение техники лыжных ходов.*

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

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

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

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

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

**Программный материал по плаванию**

 V – IX классы. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

1.5. Вариативная часть содержания программного материала

Туристическая подготовка и ориентирование:

 V класс. Уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности. Преодоление препятствий, установка палатки, вязка узлов.

 VI класс. Уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности. Преодоление препятствий, установка палатки, вязка узлов.

 VII класс. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону. Страховка и самостраховка, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.

VIII класс. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону. Страховка и самостраховка, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.

IX класс. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону. Страховка и самостраховка, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, (см.)  | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м. | Без учёта времени |
| Передвижение на лыжах 1,5 км. | Без учёта времени |
| Координации | Челночный бег 3\*10 м. сек. | 11,0 | 11,5 |

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольное упражнение** **(тест)** | **Возраст,****лет** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Уровень**  |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 78910 | 7,5 и выше 7,16,86,6 | 7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6 | 5,6 и ниже5,45,15,0 | 7,6 и выше 7,37,06,6 | 7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6 | 5,8 и ниже5,65,35,2 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 78910 | 11,2 и выше 10,410,29,9 | 10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0 | 9,9 и ниже9,18,88,6 | 11,7 и выше 11,210,810,4 | 11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5 | 10,2 и ниже 9,79,39,1 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 78910 | 100 и ниже 110120130 | 115-135 125-145 130-150 140-160 | 155 и выше165175185 | 85 и ниже100110120 | 110-130 125-140 135-150 140-155 | 150 и выше 155160170 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м. | 78910 | 700 и ниже 750800850 | 730-900 800-950 850-1000 900-1050 | 1100 и выше 115012001250 | 500 и ниже 550600650 | 600-800 650-850 700-900 750-930 | 900 и выше 95010001050 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 78910 | 1 и ниже112 | 3-53-53-54-6 | 9 и выше7,57,58,5 | 2 и ниже223 | 6-95-86-97-10 | 12,5 и выше 11,513,014,0 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перек-ладине из висакол-во раз (мал.) | 78910 | 1 и ниже111 | 2-32-33-43-4 | 4 и выше455 | ---- | ---- | ---- |
| на низкой перек-ладине из висалёжа, кол-во раз(девочки) | 78910 | ---- | ---- | ---- | 2 и ниже334 | 4-86-107-118-13 | 12 и выше141618 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

* + Литература для учащихся

**Лях В.И.**

Физическая культура. 8-9 классы : учеб . для общеобразоват. организаций /В.И. Лях.-2-e изд. –М.: Просвещение, 2014.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ учителя**

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

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

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

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

Оснащение УВП

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Гимнастика*** |
|  | Стенка гимнастическая |  | 2 |
|  | Бревно гимнастическое высокое |  | 1 |
|  | Козел гимнастический |  | 2 |
|  | Конь гимнастический |  | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая |  | 1 |
|  | Брусья гимнастические разновысокие |  |  |
|  | Брусья гимнастические параллельные |  | 1 |
|  | Канат для лазанья с механизмом крепления |  | 4 |
|  | Мост гимнастический подкидной |  | 2 |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая |  | 1 |
|  | Штанги тренировочные |  |  |
|  | Гантели наборные |  |  |
|  | Коврик гимнастический |  | 1 |
|  | Маты гимнастические |  | 8 |
|  | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) |  | 8 |
|  | Мяч малый (теннисный) |  | 1 |
|  | Скакалка гимнастическая |  | 10 |
|  | Мяч малый (мягкий) |  |  |
|  | Палка гимнастическая |  | 12 |
|  | Обруч гимнастический |  | 10 |
|  | ***Легкая атлетика***  |
|  | Планка для прыжков в высоту |  | 2 |
|  | Стойки для прыжков в высоту |  | 2 |
|  | Барьеры легкоатлетические тренировочные |  |  |
|  | Флажки разметочные на опоре |  | 11 |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |  | 1 |
|  | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) |  | 1 |
|  | Номера нагрудные |  |  |
|  | ***Спортивные игры***  |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |  | 1 |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой |  | 2 |
|  | Мячи баскетбольные |  | 6 |
|  | Жилетки игровые с номерами |  |  |
|  | Стойки волейбольные универсальные |  |  |
|  | Сетка волейбольная |  | 2 |
|  | Мячи волейбольные |  | 4 |
|  | Ворота для мини-футбола |  | 2 |
|  | Мячи футбольные  |  | 3 |
|  | Компрессор для накачивания мячей |  | 1 |
|  | Палатки туристические (двухместные) |  |  |
|  | Рюкзаки туристические |  |  |
|  | Комплект туристический бивуачный |  |  |
|  | ***Измерительные приборы*** |
|  | Пульсометр  |  |  |
|  | Комплект динамометров ручных  |  |  |
|  | Динамометр становой |  |  |
|  | Ступенька универсальная (для степ-теста) |  |  |
|  | Тонометр автоматический |  |  |
|  | Весы медицинские с ростомером |  |  |
|  | ***Средства доврачебной помощи*** |
|  | Аптечка медицинская |  |  |
|  | **Спортивные залы (кабинеты)** |
|  | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек  |
|  |  |  |  |
|  | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
|  | Подсобное помещение для хра-нения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
|  | **Пришкольный стадион (площадка)** |
|  | Легкоатлетическая дорожка |  |  |
|  | Сектор для прыжков в длину |  |  |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  |  |
|  | Площадка игровая баскетбольная |  |  |
|  | Площадка игровая волейбольная |  |  |
|  | Гимнастический городок |  |  |
|  | Полоса препятствий |  |  |
|  | Лыжная трасса |  | С небольшими отлогими склонами |