Приложение № 15

к ООП ООО

МАОУ «Школа №81»

утвержденной

приказом директора

от 30.08.2016 № 262

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Школа № 81»**

**г. Нижнего Новгорода**

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**Предметная область**

**«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»**

**класс – 5-9 класс**

**срок реализации программы – 5 лет**

разработана в соответствии с требованиями

Федерального государственного образовательного стандарта

основного общего образования, на основе программы «Физическая культура»

под редакцией В.И.Ляха

для 5-9 классов общеобразовательных

учреждений. – М.: «Просвещение», 2016

Разработчики: ШМО учителей физической культуры

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа 5-9 класс направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места  на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;  выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег  60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе**

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

***Выпускник научится:***

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- Характеризовать содержательны основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и ученой недели;

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и рольПьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр ;

- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма .

**Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

***Выпускник научится:***

- Использовать занятия физической культурой , спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- Оставлять комплексы физических упражнений оздоровительной , тренирующей и корригирующей направленности, подирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развития физических качеств;

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их ;

- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности , оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность*  научиться:**

- Вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики физического развития и физической подготовленности;

- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега , лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительной направленность;

- Проводить восстановительные мероприятия с использованием данных процедур и сеансов оздоровительного массажа .

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол , волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности ;

- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

-Выполнять комплексы упражнений леченой физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета, курса**.

**Физическая культура**

(5-7 классы, 102 часа)

**Тема 1. Основы знаний**

**Содержание темы**

- История физической культуры.

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России ( СССР).

- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

- Физическая культура в современном обществе.

- Физическая культура человека.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

- Режим дня и его основное содержание.

- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

- Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль.

- Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Тема 2. Легкая атлетика**

**Беговые упражнения**

*Овладение техникой спринтерско­го бега***: 5 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.

**6 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.

**7 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.

*Овладение техникой длительного бега:***5 класс**бегв равномер­ном темпеот 10 до 12минут. Бег на 1000 м.**6 класс** бегв равномер­ном темпе до 15 минут. Бег на 1200 м. **7 класс** бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

**Прыжковые упражнения**

*Овладение техникой прыжка в длину:***5-6 класс** прыжок в длину с 7-9 шагов разбега **7 класс** прыжок в дли­ну с 9-11 шагов разбега

*Овладение техникойпрыжка в высоту:***5 – 7 класс** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега

**Метание малого мяча**

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность* **5 класс** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м. **6 класс** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 8- 10 м. **7 класс** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 10- 12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность

**Развитие выносливос­ти:5 – 7 класс**кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:5 – 7 класс** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитиескоростныхспо­собностей:5 – 7 класс** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Зачеты:**

1. Бег 60 м.
2. Прыжок в длину с места и с разбега
3. Подтягивания.
4. Бег 800 м.
5. Метание малого мяча на дальность с места и с разбега
6. Бег 6 минут.
7. Челночный бег 4 по 9 м.

**Тема 3. Спортивные игры (баскетбол)**

**Содержание темы**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

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

**5 – 6 класс С**тойки игрока. Перемещения 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).

*Освоение ловли и пе­редач мяча:*

**5 -6 класс** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений.

*Освоение техники ве­дения мяча:*

**5 -6 класс** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника.

**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений.Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

*Овладение техникой бросков мяча:*

**5 -6 класс** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 3,60 м.

**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений.броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,80 м.

*Освоение индивиду­альной техники защиты:*

**5 -6 класс** Вырывание и выбивание мяча.

**7 класс** Перехват мяча.

*Закрепление техникиперемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:*

**5 -6 класс** Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений.

*Освоение тактики игры:*

**5 -6 класс**Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1;0 ). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений.Позиционное нападение (5;0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2;1 ).

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:***5 -6 класс** игра в баскетбол по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений.

**Зачеты:**

1. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
2. Бросок мяча в кольцо с места и после ведения.
3. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов.
4. Штрафной бросок.
5. Комбинация из ранее изученных элементов.

**Тема 4. Спортивные игры (волейбол)**

**Содержание темы**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

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

**5 – 7 класс** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

*Освоение техники при­ема и пере­дач мяча:*

**5 – 7 класс** Передача мяча над собой, во встречных ко­лоннах. Отбива­ние мяча кула­ком через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи мяча:*

**5 класс** Нижняя прямаяподача мяча с 3-6 м от сетки.

**6 -7 класс**То же через сетку

*Освоение техники прямого нападающего удара:*

**5 -7 класс** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

*Закрепление техники владения мя­чом и развитие координационных способностей:*

**5 -7 класс** комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

*Освоение тактики иг­ры:*

**5 класс** Тактика свободного нападения. Позиционное на­падение без измене­ния позиций.

**6 -7 класс** закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций

*Овладе­ние игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:*

**5 класс** Игра по упро­щенным прави­лам мини-волейбола.

**6 -7 класс** Процесс совершенствования психомоторных способностей.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.*

**5 -7 класс** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. 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.

*Знания о спортивной игре:*

**5 -7 класс** Терминология спортивной игры; техника ловли,передачи,ведения мяч или броска; тактика нападений ( быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты ( зонная и личная защита )

*Овладение организаторскими умениями;*

**5 -7 класс** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой:*

**5 -7 класс** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых,силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания. Правила самоконтроля.

**Зачеты:**

1.Техника боковой, нижней, верхней подачи мяча.

2.Техника приема мяча.

**Тема 5. Спортивные игры (футбол)**

**Содержание темы**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

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

**5 класс** 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).

**6-7 класс** Дальнейшее закрепление техники

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча:*

**5 класс** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**6 – 7 класс** Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника

*Освоение техники ведения мяча:*

**5 класс** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**6 – 7 класс** Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ударов по воротам:*

**5 класс** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**6 – 7 класс** Дальнейшее закрепление техники ударов по воротам.

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

**5 -7 класс** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

*Освоение тактики иг­ры:*

**5 -6 класс** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**7 класс** Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.

*Овладе­ние игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***.**

**5 -6 классы** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**7 класс** Дальнейшее закрепление техники.

**Зачеты:**

1. Удары по воротам на точность.
2. Техника удара по мячу подъемом.

**Тема 6. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

**Содержание темы**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

**Организующие команды и приемы**

*Освоение строевыхупражнений.*

**5 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.

**6 класс** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**7 класс** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

*Упражнения общеразвивающей направленности без предметов и с предметами:*

**5 -7 класс**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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Простые связки.

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

**Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

**5 класс** кувырок вперед и назад: стойка на лопатках.

**6 класс** Два кувырка вперед слитно; « мост» из положения стоя с помощью.

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях****:***

**5 класс мальчики:**висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

**6 класс мальчики:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок сед ноги врозь,из седана бедре соскок поворотом. **Девочки:** наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок поворотом; размахивания изгибами; вис лежа; вис присев.

**7 класс мальчики** подъем переворотом вупор толчкомдвумя; передвижение ввисе; махомназад соскок. **Девочки:** махом одной итолчком другой подъем переворотомв упор на нижнюю жердь.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:*

**5 -7 класс** лазанье по канату, гимнастической лестнице, шесту.Подтягивания. Упражнения в висах и упорах с гантелями, набивными мячами.

*Опорные прыжки:*

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

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

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

*Развитие координационных способностей:*

**5 -7 класс** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными видами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимн.скамейкой, на гимн. бревне, на гимн. стенке, брусьях, перекладине, гимн.козле и коне .Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимн. упражнений и инвентаря.

*Развитие скоростно-силовых способностей:*

**5 -7 класс** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости:*

**5 -7 класс** ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Знания о физической культуре:*

**5 -7 класс** Значение гимн.упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение Т.Б.; упражнения для разогревания: основы выполнения гимн. упражнений.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой:*

**5 -7 класс** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без, акробатические, с использованием гимн.снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Овладение организаторскими умениями:*

**5 -7 класс** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Зачеты:**

1. Прыжки со скакалкой за 30 сек.
2. Лазанье по канату в два приема.
3. Сгибание-разгибание рук в упоре.
4. Акробатическая комбинация.

5.Кувырок вперед, кувырок назад.

6.Опорный прыжок.

**Тема 7. Лыжная подготовка**

**Содержание темы**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

*Освоение техники лыжных ходов:*

**5 класс** Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом» . Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**6 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.

**7 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 выбыванием», «Гонки с преследованием» и др.

*Знания:*

**5- 7 класс** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорота. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Т,Б. при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Зачеты:**

1.Прохождение дистанции 2 - км.

2.Техника торможения, поворота упором.

3.Техника поворота «плугом».

4.Попеременный двухшажный ход.

5.Одновременный бесшажный ход.

6.Одновременный одношажный ход.

7.Коньковый ход.

8.Техника подъема в гору.

**Физическая культура**

(8 классы-102 часа, 9 классы – 99 ч)

**Тема 1. Основы знаний**

**Содержание темы**

- Физическое развитие человека

- Самонаблюдение и самоконтроль

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

- Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

- Совершенствование физических способностей

- Адаптивная физическая культура

- Профессионально-прикладная физическая подготовка

- История возникновения и формирования физической культуры

- Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

**Тема 2. Легкая атлетика**

*Овладение техникой спринтерского бега:*

**8 класс** Низкий старт до 30 м.

От 70 до 80 м. до 70 м.

**9 класс** Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

*Овладение техникой прыжка в длину:*

**8 класс** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

**9 класс** Дальнейшее обучение технике прыжка в длину

*Овладение техникой прыжка в высоту:*

**8 класс** Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

**9 класс** Дальнейшее обучение технике прыжка в высоту

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

**8 класс** Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1/1 м) ( девушки – с 12-14 м., юноши – до 16 м.)

**9 класс** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, в коридор 10 м.,в горизонтальную и вертикальную цель (1/1 м) ( девушки – с 12-14 м., юноши – до 18 м.)

*Развитие скоростно-силовых способностей:*

**8 класс** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей

**9 класс** Совершенствование скоростно-силовых способностей

*Знания о физической культуре*

*Самостоятельные занятия*

*Овладение организаторскими умениями*

**Тема 3. Спортивные игры (баскетбол)**

**Содержание темы**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

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

**8 -9 класс**  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок., поворотов, стоек

*Освоение ловли и пе­редач мяча:*

**8 -9 класс** Дальнейшее закрепление техники ловли и пе­редач мяча

*Освоение техники ве­дения мяча:*

**8 -9 класс** Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча

*Овладение техникой бросков мяча:*

**8 -9 класс** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча

*Освоение индивиду­альной техники защиты:*

**8 -9 класс** Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

*Закрепление техникивладения мячом и развитие координационных способностей:*

**8 -9 класс** Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

*Освоение тактики игры:*

**8 -9 класс** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:*

**8 -9 класс** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствованиепсихомоторных способностей

**Тема 4. Спортивные игры (волейбол)**

**Содержание темы**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

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

**8 -9 класс** Совершенствование техникипе­редвижений, остановок, поворотов и стоек

*Освоение техники при­ема и пере­дач мяча:*

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

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

*Закрепление техники владения мя­чом и развитие координационных способностей:***8 -9 класс** Дальнейшее обучение техники движений. Совершенствование координационных способностей

*Освоение тактики иг­ры:*

**8 -9 класс** Дальнейшее обучение тактике иг­ры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

*Овладе­ние игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:*

**8 -9 класс** Игра по упро­щенным прави­лам волейбола. Процесс совершенствования психомоторных способностей и навыков игры.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей*

***8 -9*  класс** Дальнейшее развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей

*Знания о спортивной игре:*

**8 -9 класс** Терминология спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяч или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты ( зонная и личная защита )

*Овладение организаторскими умениями;*

**8 -9 класс** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой:*

**8 -9 класс** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания. Правила самоконтроля.

*Освоение техники нижней прямой подачи мяча:*

**8 класс** Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

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

*Освоение техники прямого нападающего удара:*

**8 класс** Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

**9 класс** Прямой нападающий удар при встречных передачах

**Тема 5. Спортивные игры (футбол)**

**Содержание темы**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

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

**8 -9 класс** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча:*

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

**9 класс**  Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

*Освоение техники ведения мяча:*

**8 -9 класс** Совершенствование техникиведения мяча

*Овладение техникой ударов по воротам:*

**8 -9 класс** Совершенствование техники ударов по воротам

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

**8 -9 класс** Совершенствование техникивладения мячом

*Освоение тактики иг­ры:*

**8 -9 класс** Совершенствование тактики иг­ры

*Овладе­ние игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***.**

**8 -9 класс** Дальнейшее развитиепсихомоторных способностей

**Тема 6. Гимнастика с элементами акробатики**

**Содержание темы**

**Организующие команды и приемы**

*Освоение строевых упражнений.*

**8 класс** Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево.

**9 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

*Упражнения общеразвивающей направленности без предметов и с предметами:*

**8 -9 класс** Совершенствование двигательных способностей, и с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.

*Освоение акробатических упражнений:*

**8 класс**

**Мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на го­лове и руках.

**Девочки**: ку­вырок вперед и назад ; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.

*Освоение и совершенствование висов и упоров****:***

**8 класс**

**Мальчики:** Из виса на подколенках через стойку на рукахопускание в упор присев; Подъем махом назад в сед ноги врозь; Подъем завесом.

**Девочки:** Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Вис лежа на нижней жерди,сед боком на нижней жерди, соскок.

**9 класс**

**Мальчики:** Подъем переворотом в упор махом и силой; Подъем махом вперед в сед ноги врозь.

**Девочки:** Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; Переход в упор на нижнюю жердь.

*Освоение опорных прыжков:*

**8 класс**

**Мальчики:** Прыжок согнув ноги (Козел в длину, высота 110 – 115 см)

**Девочки**: Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (Конь в ширину, высота 110 см)

**9 класс**

**Мальчики:** Прыжок согнув ноги (Козел в длину, высота 115 см)

**Девочки:**  Прыжок боком (Конь в ширину, высота 110 см)

*Освоение акробатических упражнений*:

**8 класс**

**Мальчики:**  Кувырок назад в упор стоя ноги врозь: кувырок вперед и назад; Длинный кувырок; Стойка на голове и на руках.

**Девочки:** «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; Кувырки вперед и назад.

**9 класс**

**Мальчики:** Из упора присев силой стойка на голове и руках;

Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

**Девочки:** Равновесие на одной; Выпад вперед; Кувырок вперед.

*Развитие координационных способностей:*

**8-9 классы:** Совершенствование координационных способностей

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:*

**8-9 класс** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

*Развитие скоростно-силовых способностей:*

**8-9 классы** Совершенствование скоростно-силовых способностей

*Развитие гибкости:*

**8-9 классы** Совершенствование двигательных способностей

*Знания о физической культуре:*

**8-9 классы** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;

Страховка и помощь во время занятий;

Обеспечение техники безопасности;

Упражнения для самостоятельной тренировки.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой:*

**8-9 классы** Совершенствование силовых координационных способностей и гибкости.

*Овладение организаторскими умениями:*

**8-9 классы** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

Дозировка упражнений.

**Тема 7. Лыжная подготовка**

**Содержание темы**

***Освоение техники лыжных ходов:***

**8 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».

**9 класс**

Попеременный четырёхшажный ход.

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклона.

Прохождение дистанции по 5 км.

Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и другое.

***Знания*:**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

Виды лыжного спорта.

Применение лыжных мазей.

Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название тем** | **Количество часов** |
|  | **5 - 8 класс (102 ч.)** |  |
| 1 | Тема: Основы знаний | **В процессе уроков** |
| 2 | Тема: Легкая атлетика | 32 |
| 3 | Тема: Спортивные игры (баскетбол) | 13 |
| 4 | Тема: Спортивные игры (волейбол) | 8 |
| 5 | Тема: Спортивные игры (футбол) | 13 |
| 6 | Тема: Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 7 | Тема: Лыжная подготовка | 18 |
|  | **Итого** | **102ч** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название тем** | **Количество часов** |
|  | **9 класс (99 ч.)** |  |
| 1 | Тема: Основы знаний | **В процессе уроков** |
| 2 | Тема: Легкая атлетика | 29 |
| 3 | Тема: Спортивные игры (баскетбол) | 13 |
| 4 | Тема: Спортивные игры (волейбол) | 8 |
| 5 | Тема: Спортивные игры (футбол) | 13 |
| 6 | Тема: Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 7 | Тема: Лыжная подготовка | 18 |
|  | **Итого** | **99ч** |