**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**Красноусольская башкирская гимназия-интернат МР Гафурийский район Республики Башкортостан**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
| на заседании кафедрыПротокол № 1 | Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.З. Насырова | Директор МОБУ Красноусольская башкирская гимназия-интернат\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.М.Мунасипова  |
| от «25» августа 2021 года |  |  |
|  | «25» августа 2021 года | Приказ № 126 от 25.08.2021 г. |

**Рабочая программа**

 По физической культуре

 На уровень среднего общего образования

 Класс 5-9

 Срок реализации (5 лет)

 Количество часов по программе 340 часов

 Составитель Сулейманов РР

 2021 год

**ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**разработана на основе примерной программы ФГОС основной школы и программы по физической культуре под редакцией В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания»**

**5-9 класс**

**1.Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** имеют направленность на решение задач воспитания,развития и социализации обучающихся средствами предмета.

1. Гражданское воспитание:

· представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, в том числе в социальных сообществах; готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

2. Патриотическое воспитание:

· ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию; понимание значения информатики как науки в жизни современного общества; владение достоверной информацией о передовых мировых и отечественных достижениях в области информатики и информационных технологий; заинтересованность в научных знаниях о цифровой трансформации современного общества.

3. Духовно–нравственное воспитание:

· ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, в том числе в сети Интернет.

4. Эстетическое воспитание:

· Эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

5. Ценности научного познания:

· сформированность мировоззренческих представлений об информации, информационных процессах и информационных технологиях, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практики и составляющих базовую основу для понимания сущности научной картины мира; интерес к обучению и познанию; любознательность; готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем; сформированность информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, разнообразными средствами информационных технологий, а также умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

6. Формирование культуры здоровья:

· осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью; установка на здоровый образ жизни, в том числе и за счёт освоения и соблюдения требований безопасной эксплуатации средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ).

7. Трудовое воспитание:

· интерес к практическому изучению профессий и труда в сферах профессиональной деятельности, связанных с информатикой, программированием и информационными технологиями, основанными на достижениях науки информатики и научно–технического прогресса; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологическое воспитание: осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе с учётом возможностей ИКТ.

**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 двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа-ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной де­ятельности;
* способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуа­ции во время совместных занятий физической культу­рой и спортом, разрешать спорные проблемы на осно­ве уважительного и доброжелательного отношения к ок­ружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь "й оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со­хранять при разнообразных формах движения и пере­движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис­тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи­ческой культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формули­ровать цель и задачи совместных с другими детьми за­нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оз­доровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по­ведения и взаимодействия с партнерами во время учеб­ной и игровой деятельности.***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных дви­гательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физи­ческих упражнений различной функциональной на­правленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревнова­тельной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способно­сти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и уме­ний в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физи­ческая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные способ­ности потребуются как в рамках образовательного процесса (уме­ние учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия самораз­вития и самореализации человека, расширяющего сво­боду выбора профессиональной деятельности и обеспе­чивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства органи­зации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные воз­можности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной 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, качественно повышающих результативность выполне­ния заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, уме­ние организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использова­ние занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически­ми канонами, формирование физической красоты с по­зиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекатель­ностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адек­ватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий физической культурой, их пла­нирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их ис­пользование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;

владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здо­рового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культу­рой, доброжелательное и уважительное отношение к за­нимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспе­чивать безопасность мест занятий, спортивного инвен­таря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических уп­ражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать уп­ражнения координационной, ритмической и пластиче­ской направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физиче­ской подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития и осанки, объективно оцени­вать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред­ставлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гим­настики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по ос­воению новых двигательных действий и развитию ос­новных физических качеств, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий.
1. **Содержание ученого предмета «Физическая культура»**
* **Знания о физической культуре**
* **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. Известные спортсмены Тверской(Калининской) области.
* Краткая характеристика видов спорта, входящих в про­грамму Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области.
* Физическая культура в современном обществе.
* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
* **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.
* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
* Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
* Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
* Адаптивная физическая культура.
* Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.
* **Физическая культура человека.** Режим дня, его основ­ное содержание и правила планирования.
* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической куль­турой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (тех­нических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекла­дине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.*** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Об­щефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | КонтрольноеУпражнение(тест) | Воз-раст, лет | Уровень |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1112131415 | 6,3 и>6,05,95,85,5 | 6,1-5,55,8-5,45,6-5,25,5-5,15,3-4,9 | 5,0 и <4,94,84,74,5 | 6,4 и >6,36,26,16,0 | 6,3-5,76,2-5,56,0-5,45,9-5,45,8-5,3 | 5,1 и <5,05,04,94,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3Х10 м, с | 1112131415 | 9,7 и >9,39,39,08,6 | 9,3-8,89,0-8,69,0-8,68,7-8,38,4-8,0 | 8,5 и <8,38,38,07,7 | 10,1 и >10,010,09,99,7 | 9,7-9,39,6-9,19,5-9,09,4-9,09,3-8,8 | 8,9 и <8,88,78,68,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 1112131415 | 140 и <145150160175 | 160-180165-180170-190180-195190-205 | 195 и >200205210220 | 130 и <135140145155 | 150-175155-175160-180160-180165-185 | 185 и >190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и <950100010501100 | 1000-11001100-12001150-12501200-13001250-1350 | 1300 и >1350140014501500 | 700 и <750800850900 | 850-1000900-1050950-11001000-11501050-1200 | 1100 и >1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1112131415 | 2 и <2234 | 6 – 86 – 85 – 77 – 98 – 10 | 10 и >1091112 | 4 и <5677  | 8 – 109 – 1110 – 1212 – 1412 – 14 | 15 и >16182020  |
| 6 | Силовые | Подтягивание:На высокой перекладине (юн)На низкой перекладине (дев) | 11121314151112131415 | 11123 | 4 – 54 – 65 – 66 – 77 – 8 | 6 и >78910 | 4 и <4555 | 10 – 1411 – 1512 – 1513 – 1512 – 13 | 19 и >20191716 |

Тематическое планирование с указанием часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материалла | Количество часов(уроков) |
| классы | Основные направления воспитательной задачи |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Общая (базовая) физическая подготовка | 51 час | 51 час | 51 час | 51 час | 51 час | П.п1,2 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре, техника безопастности | В процессе урока | П.п3,4 |
| 1.2 | Общие развивающие упражнения |  | П.п2.6 |
| 1.3 | Подвижные игры на базе легкоатлетических упражнений, баскетбол,волейбол, футбол. | 38 | 38 | 38 | 38 | 36 | П.п3,4 |
| 1.4 | Акробатика | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | П.п2,7 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | П.п7,8 |
| 1.6 | Спортивные игры |  |  |  |  |  | П.п4,5 |
| 2. | Вариантная часть | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |
| Итого | 68 | 68 | 68 | 68 | 66 |  |

**Тематическое планирование с указанием количества часов**

5 КЛАСС   (70 часов)

2 ч. в неделю

I.                ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (2 часа)

 История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания(воздух, вода и солнце ). Основные виды закаливания.; Режим дня и его значение.  Значение  утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

II.              ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  (51 час)

  1. Общая (базовая) физическая подготовка  (51 час)

* *Гимнастика с основами акробатики (8 часв)*

*строевые упражнения*Команды: «Становись!» «Ровняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»;  Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и     по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три ( на каждом уроке)

*Комплекс ОРУ*:  без предметов и с предметами ходьба, бег( на каждом уроке)

*Прыжки.*  С гимнастической скамейки , спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор  присев и соскок со взмахом рук)

*Упражнения в равновесии.*  Ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки

*Акробатические упражнения*. Кувырок назад , кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

*Висы*.  Вис на согнутых руках, подтягивание

·               *Легкая атлетика (16 часов)*

  Бег   15м. , 30м., 60м., Челночный бег 4\15, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.

 Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания  на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс1500 м. – девочки, 2000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

·         *Баскетбол(10 часв)*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

·

·     *Волейбол (10 часов)*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Лыжная подготовка(18 часов)

Правила техники безопасности История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Попеременный двухшажный и одно­временный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвиже­ние на лыжах 3 км. Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

ТРЕБОВАНИЕ  К  УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях пофизической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-5кл.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м.(сек)** | **5.3** | **5.6** | **5.9** | **5.4** | **5.8** | **6.1** |
| **2** | **Бег 60м.(сек)** | **10.4** | **11.2** | **11.8** | **10.8** | **11.4** | **12.3** |
| **4** | **Бег 1000м. (мин)** | **4.20** | **4.30** | **4.40** | **5.10** | **5.30** | **5.45** |
| **5** | **Метание на дальность (м.)** | **27** | **22** | **18** | **17** | **15** | **12** |
| **6** | **Прыжок в длину с места (см)** | **165** | **160** | **145** | **155** | **150** | **145** |
| **7** | **Вис (сек)** | **22** | **20** | **16** | **19** | **17** | **15** |
| **8** | **Сгибание рук в упоре лежа (раз)** | **21** | **19** | **17** | **12** | **11** | **9** |
| **9** | **Поднятие туловища с положения лежа   (раз)** | **17** | **15** | **12** | **16** | **14** | **12** |
| **10** | **Подтягивание  (раз)** | **5** | **3** | **2** | **14** | **9** | **7** |
| **11** | **Челночный бег 3\*10 (сек)** | **8.2** | **8.7** | **9.6** | **8.5** | **9.4** | **10.0** |
| **12** | **Прыжок через скакалку (раз)** | **95** | **85** | **70** | **115** | **105** | **90** |
| **13** | **Прыжок в высоту (см)** | **105** | **95** | **85** | **90** | **80** | **70** |
| **14** | **Прыжок в длину с разбега  (см)** | **300** | **260** | **220** | **260** | **220** | **180** |
| **15** | **Метание в цель (раз)** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| **16** | **Метание набивного мяча 1 кг. (см)** | **360** | **310** | **270** | **350** | **275** | **235** |
| **17** | **Челночный бег 4\*9 (сек)** | **11.0** | **11.2** | **11.4** | **11.6** | **11.8** | **12.0** |

**6 класс**

  70 часов (2часа в неделю)

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомоссаж( цели , задачи , формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля.само страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травм.

II.  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1.   Общая (базовая) физическая подготовка

·             *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатика (6 часов):*

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост

*Строевые упражнения:*

 перестроение  из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

*Комплекс УГГ:*с предметами и без предметов ( на каждом уроке)

*Висы.* Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках.*.*

*Упражнение в равновесии.* Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки.* Вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

·     *Легкая атлетика*

 Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

: Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

1. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

     *Баскетбол* Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

  *Волейбол* Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный двухшажный и бес­шажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Про­хождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с пере­дачей палок», «С горки на горку» и др.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях пофизической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-6кл.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м. (сек)** | **5,0** | **6,0** | **6,5** | **5,2** | **6,2** | **7,2** |
| **2** | **Бег 60м. (сек)** | **9,8** | **10,4** | **11,1** | **10,3** | **10,6** | **11,2** |
| **3** | **Бег 1000м (мин, сек)** | **4,18** | **4,22** | **4,28** | **5,0** | **5,10** | **5,20** |
| **4** | **Метание на дальность (м)** | **35** | **30** | **25** | **23** | **20** | **15** |
| **5** | **Прыжок в длину с места** | **175** | **173** | **165** | **165** | **160** | **155** |
| **6** | **Вис (сек)** | **26** | **24** | **21** | **23** | **21** | **19** |
| **7** | **Сгибание рук в упоре лежа** | **23** | **21** | **18** | **13** | **11** | **9** |
| **8** | **Поднятие туловища с положения лежа  30 сек** | **18** | **17** | **15** | **17** | **15** | **13** |
| **9** | **Подтягивание \раз\** | **7** | **5** | **4** | **17** | **14** | **9** |
| **10** | **Челночный бег 4/9  \сек\** | **10,8** | **11,0** | **11,2** | **11,0** | **11,6** | **12,0** |
| **11** | **Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\** | **105** | **95** | **80** | **125** | **115** | **100** |
| **12** | **Бег 100 м.  \сек\** | **14,8** | **6,4** | **17,1** | **15,5** | **16,6** | **18,4** |
| **13** | **Наклон  \см\** | **+8** | **+6** | **+4** | **+12** | **+11** | **+9** |
| **14** | **Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| **15** | **Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| **16** | **Прыжок в высоту** | **110** | **95** | **85** | **100** | **85** | **75** |
| **17** | **Поднимание туловища      1 мин  \раз\** | **40** | **36** | **30** | **30** | **28** | **20** |
| **18** | **Метание набивного мяча   1 кг. \см\** | **430** | **350** | **305** | **425** | **355** | **315** |

**7 класс**

70 часов (2часа в неделю)

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

История развития  современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание  и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы.  Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

2.       Общая (базовая) физическая подготовка

            *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатика.*  Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост

*Строевые упражнения – на каждом уроке:* перестроение  из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Комплекс УГГ – на каждом уроке :*с предметами и без предметов

*Висы.* Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках.*.*

*Упражнение в равновесии.* Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки.* Вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

 *Легкая атлетика* Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку.Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

 *Баскетбол* Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

 *Волейбол* Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём 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.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях пофизической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м. (сек)** | **4,8** | **5,8** | **6,3** | **5,0** | **6,0** | **6,4** |
| **2** | **Бег 60м. (сек)** | **9,4** | **10,2** | **11,0** | **9,8** | **10,4** | **11,2** |
| **3** | **Бег 1000м (мин, сек)** | **4,15** | **4,20** | **4,25** | **4,48** | **5,05** | **5,10** |
| **4** | **Метание на дальность (м)** | **38** | **32** | **28** | **26** | **21** | **17** |
| **5** | **Прыжок в длину с места** | **200** | **175** | **150** | **190** | **170** | **140** |
| **6** | **Вис (сек)** | **30** | **28** | **24** | **24** | **23** | **19** |
| **7** | **Сгибание рук в упоре лежа** | **27** | **26** | **18** | **14** | **13** | **12** |
| **8** | **Поднятие туловища с положения лежа  30 сек** | **19** | **18** | **17** | **18** | **17** | **14** |
| **9** | **Подтягивание \раз\** | **8** | **5** | **4** | **19** | **15** | **11** |
| **10** | **Челночный бег 4/9  \сек\** | **10,4** | **10,7** | **11,0** | **10,8** | **11,0** | **11,5** |
| **11** | **Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\** | **115** | **105** | **90** | **130** | **120** | **105** |
| **12** | **Бег 100 м.  \сек\** | **14,2** | **16,0** | **17,3** | **14,8** | **16,4** | **17,4** |
| **13** | **Наклон  \см\** | **9** | **7** | **5** | **13** | **12** | **10** |
| **14** | **Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| **15** | **Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| **16** | **Прыжок в высоту** | **115** | **100** | **90** | **105** | **90** | **80** |
| **17** | **Поднимание туловища      1 мин  \раз\** | **45** | **40** | **35** | **35** | **30** | **25** |
| **18** | **Метание набивного мяча   1 кг. \см\** | **455** | **415** | **390** | **475** | **395** | **345** |

**8 класс**

 70 часов (2часа в неделю)

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водныепроцидуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

 II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.       Общая (базовая) физическая подготовка

·            *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатика* Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

*Строевые упражнения – на каждом уроке:*Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

*Комплекс УГГ – на каждом уроке :*с предметами и без предметов

*Висы.* Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.*.Упражнение в равновесии.* Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки.* Вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

*Легкая атлетика* Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием». Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

  *Баскетбол* Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

 *Волейбол* Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

*Лыжная подготовка* Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон».Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с пре­одолением препятствий и др

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях пофизической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-8кл.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м. (сек)** | **4,8** | **5,8** | **6,3** | **5,0** | **6,0** | **6,4** |
| **2** | **Бег 60м. (сек)** | **9,4** | **10,2** | **11,0** | **9,8** | **10,4** | **11,2** |
| **3** | **Бег 1000м (мин, сек)** | **4,15** | **4,20** | **4,25** | **4,48** | **5,05** | **5,10** |
| **4** | **Метание на дальность (м)** | **38** | **32** | **28** | **26** | **21** | **17** |
| **5** | **Прыжок в длину с места** | **200** | **175** | **150** | **190** | **170** | **140** |
| **6** | **Вис (сек)** | **30** | **28** | **24** | **24** | **23** | **19** |
| **7** | **Сгибание рук в упоре лежа** | **27** | **26** | **18** | **14** | **13** | **12** |
| **8** | **Поднятие туловища с положения лежа  30 сек** | **19** | **18** | **17** | **18** | **17** | **14** |
| **9** | **Подтягивание \раз\** | **8** | **5** | **4** | **19** | **15** | **11** |
| **10** | **Челночный бег 4/9  \сек\** | **10,4** | **10,7** | **11,0** | **10,8** | **11,0** | **11,5** |
| **11** | **Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\** | **115** | **105** | **90** | **130** | **120** | **105** |
| **12** | **Бег 100 м.  \сек\** | **14,2** | **16,0** | **17,3** | **14,8** | **16,4** | **17,4** |
| **13** | **Наклон  \см\** | **9** | **7** | **5** | **13** | **12** | **10** |
| **14** | **Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| **15** | **Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| **16** | **Прыжок в высоту** | **115** | **100** | **90** | **105** | **90** | **80** |
| **17** | **Поднимание туловища      1 мин  \раз\** | **45** | **40** | **35** | **35** | **30** | **25** |
| **18** | **Метание набивного мяча   1 кг. \см\** | **455** | **415** | **390** | **475** | **395** | **345** |

**9 класс**

70 часов (2часа в неделю)

 I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водныепроцидуры (обтирание душ), купание в открытых водаемах.

 II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.       Общая (базовая) физическая подготовка

·            *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатика* Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

*Строевые упражнения – на каждом уроке:*Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

*Комплекс УГГ – на каждом уроке :*с предметами и без предметов

*Висы.* Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.*.Упражнение в равновесии.* Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки.* Вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

*Легкая атлетика* Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием». Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

*Баскетбол* Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

 *Волейбол* Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

*Лыжная подготовка* Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона. 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

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях пофизической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9кл.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м. (сек)** | **4,8** | **5,8** | **6,3** | **5,0** | **6,0** | **6,4** |
| **2** | **Бег 60м. (сек)** | **9,4** | **10,2** | **11,0** | **9,8** | **10,4** | **11,2** |
| **3** | **Бег 1000м (мин, сек)** | **4,15** | **4,20** | **4,25** | **4,48** | **5,05** | **5,10** |
| **4** | **Метание на дальность (м)** | **38** | **32** | **28** | **26** | **21** | **17** |
| **5** | **Прыжок в длину с места** | **200** | **175** | **150** | **190** | **170** | **140** |
| **6** | **Вис (сек)** | **30** | **28** | **24** | **24** | **23** | **19** |
| **7** | **Сгибание рук в упоре лежа** | **27** | **26** | **18** | **14** | **13** | **12** |
| **8** | **Поднятие туловища с положения лежа  30 сек** | **19** | **18** | **17** | **18** | **17** | **14** |
| **9** | **Подтягивание \раз\** | **8** | **5** | **4** | **19** | **15** | **11** |
| **10** | **Челночный бег 4/9  \сек\** | **10,4** | **10,7** | **11,0** | **10,8** | **11,0** | **11,5** |
| **11** | **Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\** | **115** | **105** | **90** | **130** | **120** | **105** |
| **12** | **Бег 100 м.  \сек\** | **14,2** | **16,0** | **17,3** | **14,8** | **16,4** | **17,4** |
| **13** | **Наклон  \см\** | **9** | **7** | **5** | **13** | **12** | **10** |
| **14** | **Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| **15** | **Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| **16** | **Прыжок в высоту** | **115** | **100** | **90** | **105** | **90** | **80** |
| **17** | **Поднимание туловища      1 мин  \раз\** | **45** | **40** | **35** | **35** | **30** | **25** |
| **18** | **Метание набивного мяча   1 кг. \см\** | **455** | **415** | **390** | **475** | **395** | **345** |

СПИСОК  ЛИТЕРАТУРЫ

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях,

 А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

 «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -                      Волгоград: «Учитель»,2008.

«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 5-9 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

«Подвижные игры», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

«Зимние подвижные игры», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.