

Рабочая программа по физкультуре для 5-9 классов составлена на основе:

* Федерального закона от 29.12.2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»
* ООП ООО Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Дреневская основная школа» Красносельского муниципального района Костромской области.

Физкультура в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за пять лет обучения — 442, по 68 ч (2 ч в неделю) в 5, 6, по 102 ч (3 часа в неделю) в 7, 8 и 9 классах.

УМК «Физическая культура» В.И. Ляха.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА»

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания  истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* 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;

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения  соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* сформированность умения  формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать 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 развитию 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;
* 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 движений);
* 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 в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера 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;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА «ФИЗКУЛЬТУРА»**

**5 класс**

**Основы теоретических знаний** **(3 часа)**

1. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
2. Правила выполнений домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Гимнастика (9 часов)**

1. Строевые упражнения – перестроения 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.
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
6. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
7. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

**Легкая атлетика (25 час)**

1. Низкий старт.
2. Бег 60 м.
3. Равномерный бег до 2000 м.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

**Спортивные игры** **(19 час)**

**Баскетбол** **(10 ч)**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение.
3. Остановка прыжком;
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте;
5. Ведение мяча правой и левой рукой;
6. Бросок мяча одной рукой с места;
7. Учебная игра по упрощенным правилам.
8. Развитие двигательных качеств.

**Волейбол (9)**

1. Ходьба и бег с остановками и выполнений заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);
2. Стойка игрока;
3. Передача мяча сверху двумя руками;
4. Учебная игра по упрощенным правилам.
5. Развитие двигательных качеств.

**Лыжная подготовка (12 часов)**

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Подъем наискось «елочкой».
4. Торможение «плугом».
5. Повороты переступанием.
6. Передвижения на лыжах до 2,5 км.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 2 | Бег 2000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 3 | Прыжок в длину, см. | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 200 |
| 4 | Метание мяча 150 гр., м. | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| 7 | Бег на лыжах 1,2 км. (мин) | 6,30 | 7,00 | 7,40 | 7,00 | 7,30 | 8,10 |

**6 класс**

**Основы теоретических знаний (3 часа)**

1. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

2.Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, плавательном бассейне, открытых водоемов.

3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

4. Питание и двигательный режим школьников.

5. Пагубность вредных привычек.

**Гимнастика (9 часов)**

1. Строевые упражнения – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте;
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.
6. Акробатика – два кувырка вперед слитно: мост из положения с помощью.
7. Опорные прыжки – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).

**Легкая атлетика (25 часов)**

1. Бег 60 м. с максимальной скоростью.
2. Стартовый разгон.
3. Бег 1500 м.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» - разбег,
5. Отталкивание.
6. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1Х1м. с расстояния до 8 м. и на дальность с 4-5 шагов разбега.

**Спортивные игры (19 часов)**

**Баскетбол (17 часов)**

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди шагом и сменой мест в движении;
2. Ведение мяча шагом и бегом;
3. Бросок мяча в движении после ведения;
4. Учебная игра

**Волейбол (10 часов)**

1. Перемещение приставными шагами (боком, лицом, спиной вперед);
2. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед;
3. Прием мяча снизу двумя руками на месте;
4. Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки;
5. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Лыжная подготовка (20 часов)**

1. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
2. Подъем «елочкой»
3. Торможение и поворот упором.
4. Прохождение дистанции до 3 км.
5. Игры.
6. Эстафеты.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| 2 | Бег 1500 м. | 7,30 | 7,50 | 8,10 | 8,00 | 8,20 | 8,40 |
| 3 | Прыжок в длину, см. | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| 4 | Метание мяча 150 гр., м. | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7 | 5 | 4 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 17 | 14 | 9 |
| 7 | Бег на лыжах 2,3 км. (мин) | 14.00 | 14.30. | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |

**7 класс**

**Основы теоретических знаний (5 часов)**

1. Реакция организма на различные физические упражнения.
2. Основные приемы самоконтроля
3. Самостраховка при выполнении упражнений.
4. Оказание первой помощи при травмах.

**Гимнастика (20 часов)**

1. Строевые упражнения – выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Упражнение в равновесии (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге4 расхождение при встрече;
4. Висы и упоры – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъемом переворотом в упор на нижнюю жердь.
5. Акробатика – мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок вперед в полушпагат;
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.);

**Легкая атлетика (21 час)**

1. Бег 60 м
2. Бег с переменной скоростью 2000 м.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете.
4. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа.
5. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

**Спортивные игры (27 часов)**

**Баскетбол** (**17 часов)**

1. Поворот на месте;
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости;
3. Передача одной рукой от плеча;
4. Бросок мяча в движении после ловли;
5. Учебная игра.

**Волейбол** **(10 часов)**

1. Передача мяча сверху двумя руками через сетку;
2. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед;
3. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки;
4. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Л**ыжная подготовка (20 часов)**

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Преодоление бугров и впадин.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

**Развитие двигательных качеств (9 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно- силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 2 | Бег 1500 м. | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| 3 | Бег 2000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 19 | 15 | 11 |
| 8 | Бег на лыжах 2,3 км.(мин) | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |

**8 класс**

**Основы теоретических знаний (5 часов)**

1. Знание физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.
3. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
4. Оказание первой помощи при травмах.

**Гимнастика (20 часов)**

1. Строевые упражнения – команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) – шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры – мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в висе 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.
5. Акробатика – мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 о (конь в ширину, высота 110 см.);

**Легкая атлетика (21 час)**

1. Старт из положения стоя.
2. Бег с переменной скоростью до 3 км.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального подбора.
4. Метание малого мяча по движущейся цели.
5. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

**Спортивные игры (27 часов)**

**Баскетбол** (**12 часов)**

1. Штрафной бросок;
2. Вырывание и выбивание мяча;
3. Передача мяча на месте,
4. При встречном движении и отскоком от пола;
5. Игра в защите;
6. Опека игрока;
7. Учебная игра.

**Волейбол (10 часов)**

1. чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед);
2. передача мяча над собой, во встречных колоннах;
3. отбивание мяча кулаком через сетку;
4. нижняя прямая подача из-за лицевой линии;
5. прием подача; учебная игра.

**Футбол (5 часов)**

1. Удары по катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком;
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, ведение мяча в разных направлениях;
3. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Лыжная подготовка (20 часов)**

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

**Развитие двигательных качеств (9 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| 2 | Бег 2000 м. | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 11,00 | 12,40 | 12,50 |
| 3 | Бег 3000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз | - | - | - | 15 | 10 | 6 |
| 8 | Бег на лыжах 3,5 км. (мин) | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 |

**9 класс**

**Основы теоретических знаний (5 часов)**

1. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
2. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
3. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
4. Правила самоконтроля и выполнения упражнений.

**Гимнастика (20 часов)**

1. Строевые упражнения – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры – мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
5. Акробатика – 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.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);
7. Элементы единоборства – мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

**Легкая атлетика (21 час)**

1. Бег по повороту.
2. Передача эстафеты.
3. Бег до 4 км.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.
5. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.
6. Преодоление полосы препятствий.

**Спортивные игры (25 час)**

**Баскетбол** **(10 час)**

1. Передача мяча в движении;
2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
3. Нападение быстрым прорывом;
4. Персональная защита;
5. Двухсторонняя игра;
6. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;
7. Штрафной бросок;
8. Вырывание и выбивание мяча;
9. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;
10. Игра в защите;
11. Опека игрока;
12. Учебная игра.

**Волейбол** **(10 час)**

1. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу;
2. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели;
4. Прием мяча, отраженного сеткой;
5. Нижняя подача в правую левую часть площадки;
6. Игра в нападении в зоне 3;
7. Игра в защите;
8. Двухсторонняя игра.

**Футбол (5 часов)**

1. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком;
2. Обманные движения, остановка мяча внутренней стороной стопы, Удар по мячу головой;
3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом, ведение мяча в разных направлениях;
4. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Лыжная подготовка (19 часов)**

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход. Прохождение дистанции до 5 км.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 2 | Бег 2000 м. | 9,20 | 10,00 | 11,0 | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| 3 | Бег 3000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Бег на лыжах 3,5 км. (мин) | 17,30 | 18,00 | 19.00 | 19.30 | 20.00 | 21.30 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тематический блок** | **Количество**  **часов** |
| **5 класс** | | |
| 1 | Основы теоретических знаний | 3 ч |
| 2 | Гимнастика | 9 ч |
| 3 | Легкая атлетика | 25 ч |
| 4 | Спортивные игры | 19 ч |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 ч |
|  |  | **Итого: 68 ч** |
| **6 класс** | | |
| 6 | Основы теоретических знаний | 3 ч |
| 7 | Гимнастика | 9 ч |
| 8 | Легкая атлетика | 25 ч |
| 9 | Спортивные игры | 19 ч |
| 10 | Лыжная подготовка | 12 ч |
|  |  | **Итого: 68 ч** |
| **7 класс** | | |
| 11 | Основы теоретических знаний | 5 ч |
| 12 | Гимнастика | 20 ч |
| 13 | Лёгкая атлетика | 21 ч |
| 14 | Спортивные игры | 27 ч |
| 15 | Лыжная подготовка | 20 ч |
| 16 | Развитие двигательных качеств | 9 ч |
|  |  | **Итого: 102 ч** |
| **8 класс** | | |
| 17 | Основы теоретических знаний | 5 ч |
| 18 | Гимнастика | 20 ч |
| 19 | Лёгкая атлетика | 21 ч |
| 20 | Спортивные игры | 27 ч |
| 21 | Лыжная подготовка | 20 ч |
| 22 | Развитие двигательных качеств | 9 ч |
|  |  | **Итого: 102 ч** |
| **9 класс** | | |
| 23 | Основы теоретических знаний | 5 ч |
| 24 | Гимнастика | 20 ч |
| 25 | Лёгкая атлетика | 21 ч |
| 26 | Спортивные игры | 25 ч |
| 27 | Лыжная подготовка | 19 ч |
| 28 | Развитие двигательных качеств | 12 ч |
|  |  | **Итого: 102 ч** |
|  | **Всего:** | **442 ч** |