**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени  
реализации программного материала  
по физической культуре (6–9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
|  | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) |  | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 4 | Легкая атлетика |  | 36 | 36 | 36 | 36 |
| 5 | Спортивные игры (Баскетбол) |  | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 6 | Лыжная подготовка |  | 24 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого: |  | 105 | 105 | 105 | 105 |

**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.*Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8–9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Лыжная подготовка.**

*5–9 классы.*Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки  за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

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

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психическойсаморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**Программный материал для 5-9 классов.**

**Основы знаний.**

 Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятия, физкультурных минут. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек. Правильное дыхание во время выполнений упражнений. Значение предмета «Физическая культура». Основные требования к одежде и обуви.

 Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Значение общеразвивающих упражнений.

 Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Физическая культура в жизни выдающихся людей. Понятие о двигательных качествах.

 Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.

 Влияние физических упражнений на основные системы организма. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Влияние физических упражнений и питания на телосложение.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

***I. Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.**

 ***перестроение*** из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием;

 ***строевой шаг, размыкание и смыкание*** на месте;

 выполнение ***команд***: «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!»;

 ***команда*** «Прямо!», ***повороты*** в движении направо, налево;

 ***переход*** с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; ***перестроения*** из колонны по одному по 2,3,4 в движении;

**Общеразвивающие упражнения.**

 комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов;

 на сопротивление.

**Подъём и переноска грузов.**

 гимнастических снарядов и инвентаря.

**Упражнения в равновесии.**

 ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись;

 повороты на носках в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись; мах с хлопком под ней; перешагивание через набивные мячи;

 пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече; наскок в упор присев на левой;

 прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

**Акробатика.**

Начиная с 5 класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает разбор упражнений на составные части.

Разучиваемые упражнения позволяет акцентировано воздействовать на развитие ловкости, гибкости, равновесия, вестибулярной устойчивости. Значительная часть упражнений учебного материала может быть использована в самостоятельных занятиях учащимися.

 кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; помощь и страховка; «мост» из положения лёжа, встать с помощью;

 два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью;

(м)- кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами;

(д)- кувырок назад в «полушпагат»;

 (м)- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках;

(д)- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад;

 (м)- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега;

(д)- равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.

***II. Легкая атлетика.***

С 5 класса учащиеся продолжают знакомиться с правилами поведения на занятиях по лёгкой атлетике в целях предупреждения травматизма.

Точная количественная оценка результатов лёгкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

**Бег.** по прямой; на передней части стопы; через мячи; в ровном темпе; в спокойном темпе, ставя стопу на проведённую прямую линию; с ускорением; под уклон; семенящий; прыжками; низкий старт; высокий старт; 60м; 30м на результат; от 10 до 12 минут; 1000м;

 по прямой с максимальной скоростью; стартовый разгон; с ускорением от 30 до 50м; на результат 30, 60м;

 старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход в бег по дистанции; до 15 мин; 1200м; с ускорением на 30 - 50 м; с хода 20 - 30м с предельной скоростью; повторный до 50м с предельной скоростью; многоскоки; челночный; 30, 60м на результат; до 20 мин (мальчики); до 15мин (девочки) ; 1500 м;

 старт из положения лёжа; преодоление 2-3 вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги; барьерный шаг; с ускорением от 70 – 80 м; на скорость до 70м; челночный; 30, 60 м на результат; 100м с ускорением; 2000м - мальчики, 1500м - девочки;

 бег по повороту; передача эстафеты; 30, 60 м на результат; скоростной 100 м; челночный; до 2500 м.

**Прыжки.**

 в длину с разбега способом «согнув ноги»; в длину с места на максимальное и заданное расстояние; в высоту с разбега способом «перешагивание»; в длину в шаге; с 7-9 шагов с разбега;

 в высоту с разбега способом «перешагивание»: переход и уход от планки; в длину с разбега способом «согнув ноги»: движение в полёте; в длину с разбега - разбег, отталкивание; в длину с места;

 в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полёте; в длину с разбега на заданное расстояние; в длину с разбега, места на результат;

 с разбега в длину способом «согнув ноги» - подбор индивидуального разбега; на результат; в длину с места на результат; в высоту способом « перешагивание» - три последних шага разбега;

 в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат; в высоту с разбега способом «перешагивание»: отталкивание и взлёт; в длину с места на результат; многоскоки.

**Метание.**

 ***малого мяча*** на дальность с места «из-за спины через плечо»; с шага из положения скрестного шага на дальность;

***теннисного мяча*** с места на дальность отскок от стены; на заданное расстояние; в коридор 5-6 м; в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов;

***теннисного мяча*** в горизонтальную цель 1х1 м с расстояния до 8 м;

 ***мяча весом 150 грамм*** с места на дальность с 4-5 шагов с разбега по коридору 10м; на заданное расстояние;

***теннисного мяча*** на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния 10-12 м.;

***набивного мяча*** двумя руками из различных исходных положений, стоя лицом и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд- вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяч

а двумя руками после броска партнёра, после броска вверх;  ***малого мяча*** по движущейся цели;

***весом 150 грамм*** на дальность;

***теннисного мяча*** в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния (м) до 16 м; (д) от 12 до 14 м;

 ***мяч весом 150 грамм*** на дальность по коридору 10 м;

***теннисного мяча*** в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния (ю) до 18 м; (д) 12 - 14 м;

**Кроссовая подготовка.**

Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке школьников к физическому труду. Основное содержание занятий составляют специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

 техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ногой, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки;

бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон; взбегание по лестнице; ходьба по кругу диаметром 6-7 м «змейкой»; стоя на месте движения руками;

 преодоление естественных препятствий на кроссовой дистанции: шагом; прыжком в шаге; многоскоками; прыжком согнувшись; прыжком наступая; прыжком перешагивая; спрыгиванием;

 способы передвижения по твёрдому, мягкому, скользкому грунту, песку, пашне, травянистому склону;

 бег по пересечённой местности с изменением направления;

 бег по пересечённой местности: выпрыгивание вверх из полного приседа; вспрыгивание на бревно, ступени; выпрыгивание из полуприседа на одной; выбрасывание ногой мешочка с песком (со стопы); пружинистые покачивания вверх-вниз из выпада и на «полу-шпагате».

***III. Спортивные игры.***

На уроках физической культуры основной школы спортивные игры представлены элементами баскетбола, волейбола. Во всех спортивных играх необходимо обеспечение предупреждения травматизма. Для этого надо строго соблюдать требования к температурным ограничениям для занятий, к специальной форме и особенно к спортивной обуви.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия. В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми**Волейбол** стойка волейболиста; ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу; передвижения в волейболе: шагом, двойной шаг; вперёд - с правой; назад - с левой; скачок; бег в стойке;

**Баскетбол.**

 стойка игрока; передвижения бегом; приставными шагами; лицом и спиной вперед; остановка прыжком; приставные шаги; ловля мяча и передача его от груди двумя руками; ведение мяча; бросок мяча одной рукой с места;

 ловля и передача мяча с шагом и сменой мест; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча левой и правой рукой;  ведение мяча с изменением направления и скорости; поворот на месте; передача мяча одной рукой от плеча; от груди; броски и ловля мяча в движении; активные приёмы защиты;

 вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, в парах, при

встречном движении и с отскоком от пола;

 передачи мяча в движении; броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита  «Подвешенный мяч»; «Увернись от мяча»; «Попади в мишень»; ;**.Развивающие игры**Весьма действенным подспорьем для повышения эффективности уроков физкультуры оказывается умелое насыщение применяемых в нём игр подходящими элементами современных систем физических упражнений, обладающих высокой мотивационной ценностью и актуальностью.

Для развития силы включаются игры, связанные с кратковременными скоростно - силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним.

Для развития быстроты подбираются игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Игры с периодическими ускорениями, внезапными остановками, рывками, мгновенными задержаниями, бегом на короткие дистанции и др.

Для развития ловкости игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнёрами по команде, обладания определённой физической сноровкой.

Для развития выносливости игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В процессе практического проведения запланированных игр серьёзное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых на уроках физкультуры норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей.

***Гимнастика с элементами акробатики:***

 «Переправа по узким жердям»; «Удержись на месте»; «Пробеги под скамейкой»; «Скалолазы»;

 «Окольцуй вершину столба»; «Не дай обручу упасть»; «Соблюдай равновесие»;

 «Встреча на скамейке»; «Ворота на бревне»; «Прыжок и кувырок»;

 «Акробатическая эстафета»; «Тяга кольца»; «10 прыжков со скакалкой»;

 «Комбинированная эстафета с набивными мячами»; «Бег со скакалкой»; «Прыжки с подбрасыванием мяча»;

***Легкая атлетика:***  «Бег под уклон»; «Перепрыгни «ручей»; «Прыжок сквозь обруч»;

 «Эстафета с препятствием»; «Прыжки на одной ноге»; «Точное метание»;

 «Бег с обручами»; «Опереди прыжок соседа»; «Метание мяча»; «Закинь палочку»;

 «Спринт с метанием»; «Метание с продольным отскоком»;

***С элементами спортивных игр***.

 «Преследование с мячом»; «Десять ударов с передачей»; «Гонки мяча»; «Гонка мяча по кругу приставными шагами»; «Совместный бег»;

 «Челночный бег»; «Поймай мяч»; «Передача капитану»;

 «Полёт мяча»; «Быстрая передача»; «Стремительные передачи»; «Броски в корзину с места»;

 «Перехват мяча»; «Отскоки»; «Подбивание мяча ногой»; «Пока летит мяч»;

***4Лыжная подготовка.*** *Лыжная подготовка*. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.**Требования к уровню подготовки выпускников**

**основной школы.**

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

***Знать/понимать***

 роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактика вредных привычек;

 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

 способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа

***Уметь***

 составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

 выполнять акробатические, гимнастические, и лёгко атлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

 выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;

 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни***

 для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

 включения занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5- 6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. **Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей и режимами физической нагрузки;  соблюдать безопасность при выполнении физических упражненийсамостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение но показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы***5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.**.** 7-*8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. **1.4. Приемы закаливания.**

.

*5-6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7-8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

*Волейбол*

*5 9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Баскетбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способно-стей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Литература**

1. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева)/ А.Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003.-68с.
2. Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения предмета «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ А.Н. Каинов, Н.В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.-52с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич// Физическая культура в школе. – 2004. – №1-8
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. просвещение, 2010 , 127с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. М.: физкультура и спорт, 1998. – 496с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / справ.-метод. пособие/ сост. Б.И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ»,2003. – 526с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе.- 2006.- №6

**9.**Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/ под

ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.- М.: Просвещение, 1998. – 112с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 10,2 |