* **Красноярский край ЗАТО г. Железногорск**
* **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
* **«Средняя школа № 90»**
* **г. Железногорска Красноярского края**
* **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**
* **для 5-9 классов**
* Федерального компонента государственного стандарта основного общего образовательного стандарта;
* «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2016г.

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных работ, уроков: 12 часов

Учебник: для общеобразовательных учебных заведений, автор: М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский Физическая культура. 5–7 кл.

Учебник: для общеобразовательных учебных заведений, Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8–9 кл.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (текст)** | **Возраст****лет** | **Уровень** |
|  | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м,сек. | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и выше | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5 |
| 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5 |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2. | Координацион-ные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9 | 8,7-8,3 | 8 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длинус места, см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и выше | 150-175 | 185 и выше |
| 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и выше | 850-1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Гибкость | Наклон впередиз положения стоя,см | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание наВысокой перекладине из виса (мальчики),кол-во раз; | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | - | - | - |
| 12 | 1 | 4-6 | 7 | - | - | - |
| 13 | 1 | 5-6 | 8 | - | - | - |
| 14 | 2 | 6-7 | 9 | - | - | - |
| 15 | 3 | 7-8 | 10 | - | - | - |
| на низкой перекла-дине из виса лежа(девочки), кол-во раз | 11 | - | - | - | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| 12 | - | - | - | 4 | 11-15 | 20 |
| 13 | - | - | - | 5 | 12-15 | 19 |

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VV | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | **77** | **77** | **77** | **77** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 24 | 21 | 21 | 21 | 22| |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **25** | **25** | **25** | **25** | **24** |
| 2.1 | Баскетбол | 25 | 25 | 25 | 25 | 24 |
|  | **Итого** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

**5 класс:** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**6 класс:** Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**7 класс:** Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

**8 класс:** Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**9 класс:** Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции (ПУ ПАВ)**

**5 класс.** «Личность и индивидуальность», «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления», «Последствия употребления наркотиков»

**6 класс**. «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления», «Последствия употребления наркотиков»

**7 класс.** «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления», «Последствия употребления наркотиков»

**8 класс**. «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления», «Последствия употребления наркотиков»

**9 класс**. «Как отказаться от предложенных наркотиков», «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления»,

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика.**

**Овладение техникой спринтерского бега**.

**5 класс**. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30м. Бег на результат 60 м.**6 класс**. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.  Челночный бег (3х10).

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

**8 класс.** Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до

70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - совершенствование.)

**9 класс.** Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

**Овладение техникой длительного бега.**

**5 класс**. Бег в равномерном темпе от 8 до 10мин. Бег на 1000 м.

**6 класс**. Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1200 м.

**7 класс**. Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин., девочки до12 мин). Бег 1500 м.

**8 класс.** Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

**9 класс.** Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

**Овладение техникой прыжка в длину.**

**5 класс.** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

**6 класс.** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

**7 класс.** Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

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

**9 класс.** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (совершенствование.)

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

**5 класс.** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное рас стояние; на дальность в коридор 5-6 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя рука ми после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

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

**7 класс**. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

**8 класс.** То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание малого мяча(150г) на результат.

**9 класс.** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с двух-четырех шагов вперед-вверх.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Освоение строевых упражнений**

**5 класс**. Перестроение из колонны по од ному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон ну по одному разведением и слиянием; по во семь в движении.

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

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

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

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

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

**5-9 классы**. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. 0бщеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.**

**5-7 классы**. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

**8-9 классы**. Тоже, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

**Освоение и совершенствование висов и упоров.**

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

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

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

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

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

**Освоение опорных прыжков.**

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

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

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

**8 класс.** Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

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

**Освоение акробатических упражнений**.

**5 класс.** Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка на голове. Длинный кувырок.

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

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

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

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

**Самостоятельные занятия.**

**5-9 классы.** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

**Овладение организаторскими способностями.**

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

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

**Лыжная подготовка.**

**Освоение техники лыжных ходов.**

**5 класс.** Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

**6  класс.** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.  Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

**7  класс.** Одновременный одношажный ход. По ворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

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

**9  класс.** Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

**Знания о физической культуре.**

**5-9 классы**. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спор та. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся, лыжным спор том. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Баскетбол.**

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

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

**6 класс.** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шага ми и прыжком.

**7 класс.** Остановка двумя шага ми и прыжком.

**8 класс.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

**9 класс.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

**Освоение ловли и передач мяча.**

**5** **класс.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

**6 класс.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

**7 класс**. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

**8 класс**. Совершенствование в ос военных упражнениях.

**9 класс.** Совершенствование в ос военных упражнениях.

**Освоение техники ведения мяча.**

**5 класс**. Ведение мяча в низкой, сред ней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой, левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами

**6 класс.** Ведение мяча в низкой, сред ней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**7 класс**. Тоже, но с пассивным сопротивлением защитника.

**8 класс** Совершенствование в ос военных упражнениях.

**9 класс.** Совершенствование в ос военных упражнениях

**Овладение техникой бросков мяча**.

**5 класс.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

**6 классы.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

**7 класс**. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

**8 класс**. Совершенствование в ос военных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**9 класс**. Совершенствование в ос военных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

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

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

**7 класс.** Перехват мяча.

**8 класс.** Совершенствование в ос военных упражнениях

**9 класс**. Совершенствование в ос военных упражнениях

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

**5-9 классы**. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.**

**5-9 классы.**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

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

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

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

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

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

**5-6 классы**. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**7 класс**. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

**8-9 классы**. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже ос военного.

**Волейбол.**

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

**5-9 классы.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Освоение техники приема и передач мяча.**

**5-7 классы**. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

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

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

**Освоение техники приема и передач мяча.**

**5-6 классы.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**7 классы**. Игра по упрощенным правилам волейбола.

**8 класс**.  Игра по правилам волейбола.

**9 класс**.  Игра по правилам волейбола.

**Освоение техники нижней, верхней прямой подачи**.

**5 класс.** Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**6 класс.** Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**7  класс**. То же, но через сетку.

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

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

**Освоение техники прямого нападающего удара**.

**8 класс.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

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

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

**5-9 классы**. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

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

**5-9 классы.** Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

**5-6 классы**. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**7-8 классы.** Тоже, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

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

**Знания о физической культуре.**

**5-9 классы**. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

**Самостоятельные занятия.**

**5-9 классы.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( передачи, удары в цель,  сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

**Овладение организаторскими способностями 5-9 классы**. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Развитие физических качеств.**

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

**5-9 классы.** Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами,  упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжка ми, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

**Развитие выносливости.**

**5-9 классы.** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**(материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

**5-9 классы.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжка ми, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**5 класс:**Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

**6 класс:**Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно сосудистой системы и т.п.). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**7 класс:** Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**8 класс:**Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**9 класс:** Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**Гимнастика**.

**Развитие координационных способностей.**

**5 класс.** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

**6 класс.** Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле.

**7 класс.** Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле.

**8 класс.** Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

**9 класс.** Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.**

**5-9 классы**. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

**5-9 классы**. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

**Развитие гибкости.**

**5-9 классы**. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

**Знания о физической культуре.**

**5-7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

**8-9 классы**. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение — подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он ну жен миру.

**Легкая атлетика.**

**Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.**

**5 класс.** Кросс до 8 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

**6 класс.** Кросс до 9 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты

**7 класс**. Кросс до 10 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты

**8 класс**. Бег командами,  кросс до 3 км, круговая тренировка.

**9 класс**. Бег командами,  кросс до 3 км, круговая тренировка

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

**5-9 классы.** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование).

**Развитие скоростных способностей.**

**5-9 классы.** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**Развитие координационных способностей.**

**5-9 классы**. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в 8-9 классах — совершенствование).

**Знания о физической культуре.**

**5-9 классы**. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Развитие координационных способностей.**

**5-9 классы**. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.