|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководителем методическим объединением  учителей «Олимпиец»  Ивановой О.В.  Протокол № 1  от 30.08.2023 | УТВЕРЖДЕНО  директором  Шараповым А.В.  Приказ № 353  от 01.09.2023 |

Приложение № 1 к ООП

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физической культуре»**

**6-9 класс**

Разработана

МО учителей «Олимпиец»

д. Разметелево

2023г.

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия самбо;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* 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 адаптивной 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 технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*

Данные результаты достигаются в рамках учебной деятельности, а также благодаря реализации программы воспитания.

**2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**6 класс (68 часов)**

1. **Лёгкая атлетика (13 часов)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

**Практика.** Высокий старт до 15 -30 м, бег с ускорением до 50 м, встречная эстафета. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. эстафеты. Бег на результат 60 м. Финиширование. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. На дальность в коридоре 5-6 м.

1. **Спортивные игры «Баскетбол» (14 часов)**

**Знания о физической культуре**. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Практика.**   Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления, движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге, квадрате). Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками от головы после ловли. Учебная игра. Остановка двумя шагами и прыжком. Сочетание приёмов ведение, остановка, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков против одного защитника. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение 5 :0 без изменения позиций. Тактика свободного нападения.  Нападение быстрым прорывом (1: 0). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбо-ла. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

1. **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Практика.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 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. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне и козле. Два кувырка вперёд слитно.  Строевой шаг. Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Эстафеты. Комбинация из пройденных элементов. Акробатические упражнения. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Мальчики: махом назад соскок, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.  Комбинации из пройденных элементов.

1. **Раздел «Самбо» (6 часов)**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

1. **Спортивные игры «Волейбол» (10 часов)**

**Знания о физической культуре**. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Практика.**  Стойка игрока. Перемещение 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). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2\*2, 3\*2, 3\*3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём снизу двумя руками. Позиционное нападение без изменения позиций. Тактика свободного нападения Игра в мини-волейбол.

1. **Раздел «Футбол» (8 часов)**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

1. **Лёгкая атлетика (5 часов)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

**Практика.** Высокий старт до 10-30 м, бег с ускорением до 60 м, встречная эстафета.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 эстафеты. Бег на результат 60 м., специально беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега. Горизонтальную и вертикальную цели (1 \* 1) с расстояния:(юноши-до 10 м, девушки- 8 м).

**7 класс (68 часов)**

1. **Лёгкая атлетика (13 часов)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

**Практика.** Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением до 50 м, встречная эстафета.  Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты. Бег на результат 60м., специально беговые упражнения. Финиширование. Бег в равномерном темпе мал. до 20 мин., дев. до 15 мин. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. ОРУ. Бросок набивного мяча (юноши-2кг.девушки- 1кг.) двумя руками из различных исходных положений.

1. **Спортивные игры**«**Баскетбол» (14 часов)**

**Знания о физической культуре**. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Практика.**Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления, движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге) Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками от головы после ловли. Учебная игра. Остановка двумя шагами и прыжком. Сочетание приёмов ведение, остановка, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение 5: 0 с изменением позиций. Тактика свободного нападения.  Нападение быстрым прорывом (1:0). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Позиционная защита.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

1. **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Практика.** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, упражнения в парах. Простые связки. ОРУ мальчики: с набивным мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: мячами, обручами на тренажёрах. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см) Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Девочки: кувырок назад в полушпагат. ОРУ с предметами. Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: " мост". Комбинация из пройденных элементов. Акробатические упражнения. Комбинации из пройденных элементов. Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств. Эстафеты. Мальчик: подъем переворотом в упор двумя ногами. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Мальчики: передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: комбинации из ранее изученных элементов. Комбинации из пройденных элементов. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов. Подтягивание. Висы разным хватом.

1. **Раздел «Самбо» (6 часов)**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

1. **Спортивные игры «Волейбол» (10 часов)**

**Знания о физической культуре**. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Практика.**  Стойка игрока. Перемещение 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). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-7 м от сетки. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2\*2, 3\*2, 3\*3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём снизу двумя руками. Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения.  Игра в мини-волейбол.

1. **Раздел «Футбол» (8 часов)**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

1. **Лёгкая атлетика (5 часов)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

**Практика.** Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением до 60 м, встречная эстафета. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты.

Бег на результат 60 м., специально беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м на результат. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега. Горизонтальную и вертикальную цели (1 \* 1) с расстояния:(юноши-до 10 м., девушки- 8 м.). Спортивные игры. Метание мяча весом 150 г. на дальность.

Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.

**8 класс (68 часов)**

1. **Лёгкая атлетика (13 часов)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

**Практика.** Низкий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением до 70 – 80 м, встречная эстафета. Бег на результат 60 м. Эстафеты. Повторное выполнение беговых упражнений, переходящее в ускорение. Бег на результат 100м., специально беговые упражнения. Финиширование. Бег с гандикапом, командами, в парах. Бег с максимальной скоростью (мальчики 100 м, девочки 60 м). Бег в равномерном темпе. Бег Мал. 2000 м. Дев. 1500 м на результат. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Равномерный бег (мальчики до 4 км, девочки до 3км). Тройной прыжок. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.

1. **Спортивные игры «Баскетбол» (14часов)**

**Знания о физической культуре**. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Практика.**Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра. Прыжки в длину с места и разбега (одиночные, двойные, тройные). Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Штрафной бросок. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. Тройной национальный прыжок с места. Челночный бег 3\*10 м. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Сочетание приёмов ведение, остановка, бросок. Совершенствование индивидуальной техники защиты. Игра в баскетбол.  Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол. Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1: 0). Спрыгивание с возвышения с последующим выполнением тройного прыжка. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) Игра по упрощенным правилам баскетбола. Позиционная защита.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тройной национальный прыжок с места.

1. **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

**Практика.** Перестроения из колонны по одному  в колонну по два, по четыре. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Мальчики- с гантелями(3-5кг), тренажерами, эспандерами, с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см ). Напрыгивание на возвышенную опору (горку матов), конь, козёл.  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Висы на согнутых руках разным хватом. Подтягивание в висе. Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Комбинации из пройденных элементов. Акробатические упражнения.  Эстафеты. Прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги. Мальчики: 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. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь. Лазание по шесту, канату. Упражнения с отягощением. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, на тренажёрах. Прыжки через нарты. Прыжки через скакалку.

1. **Раздел «Самбо» (6 часов)**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

1. **Спортивные игры «Волейбол» (10 часов)**

**Знания о физической культуре**. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Практика.**  Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. ОРУ. Эстафеты. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Челночный бег. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Верхняя прямая подача. Приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Правила самостоятельного выполнения силовых упражнений. Спортивные игры. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек.до 12 мин. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.

1. **Спортивные игры «Футбол» (8 часов)**

**Знания о физической культуре**. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Практика.**  Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. ОРУ. Эстафеты. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Челночный бег. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Верхняя прямая подача. Приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Правила самостоятельного выполнения силовых упражнений. Спортивные игры. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек.до 12 мин. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.

1. **Лёгкая атлетика (5 часов)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

**Практика.** Развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин.

Низкий старт до 30 м, бег с ускорением до 80 м, встречная эстафета. Развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 100 м. Эстафеты. Бег на результат 60 м., специально беговые упражнения. Бег на результат 100м. Финиширование. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег 2000 м на результат.  Прыжок в высоту с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м на результат.  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 11-13 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега. Горизонтальную и вертикальную цели (1 \* 1) с расстояния:(юноши-до 10 м., девушки- 8 м.). Метание мяча весом 150 г на дальность. Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.

**9 класс (68 часов)**

1. **Лёгкая атлетика (13 часов)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

**Практика.** Низкий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением до 70 – 80 м, встречная эстафета. Бег на результат 60 м. Эстафеты. Повторное выполнение беговых упражнений, переходящее в ускорение. Бег на результат 100м., специально беговые упражнения. Финиширование. Бег с гандикапом, командами, в парах. Бег с максимальной скоростью (мальчики 100 м, девочки 60 м). Бег в равномерном темпе. Бег Мал. 2000 м. Дев. 1500 м на результат. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Равномерный бег (мальчики до 4 км, девочки до 3км). Тройной прыжок. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.

1. **Спортивные игры «Баскетбол» (14 часов)**

**Знания о физической культуре**. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Практика.**Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра. Прыжки в длину с места и разбега (одиночные, двойные, тройные). Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Штрафной бросок. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. Тройной национальный прыжок с места. Челночный бег 3\*10 м. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Сочетание приёмов ведение, остановка, бросок. Совершенствование индивидуальной техники защиты. Игра в баскетбол.  Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол. Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1 : 0 ). Спрыгивание с возвышения с последующим выполнением тройного прыжка. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) Игра по упрощенным правилам баскетбола. Позиционная защита.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тройной национальный прыжок с места.

1. **Гимнастика с элементами акробатики (12 час)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

**Практика.** Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Мальчики- с гантелями(3-5кг), тренажерами, эспандерами, с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Напрыгивание на возвышенную опору (горку матов), конь, козёл.  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Висы на согнутых руках разным хватом. Подтягивание в висе. Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Комбинации из пройденных элементов. Акробатические упражнения.  Эстафеты. Прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги. Мальчики: 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. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь. Лазание по шесту, канату. Упражнения с отягощением. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, на тренажёрах. Прыжки через нарты. Прыжки через скакалку.

1. **Раздел «Самбо» (6 часов)**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

1. **Спортивные игры «Волейбол» (10 часов)**

**Знания о физической культуре**. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Практика.**  Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. ОРУ. Эстафеты. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Челночный бег. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Верхняя прямая подача. Приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Правила самостоятельного выполнения силовых упражнений. Спортивные игры. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.

1. **Спортивные игры «Футбол» (8 часов)**

**Знания о физической культуре**. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Практика.**  Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. ОРУ. Эстафеты. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Челночный бег. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Тройной национальный прыжок. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Верхняя прямая подача. Приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра

Мальчики прыжки через нарты, девочки через гимнастические скамейки. Правила самостоятельного выполнения силовых упражнений. Спортивные игры. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек.до 12 мин. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.

1. **Лёгкая атлетика (5 часов)**

**Знания о физической культуре.** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

**Практика.** Развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин.

Низкий старт до 30 м, бег с ускорением до 80 м, встречная эстафета. Развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 100 м. Эстафеты. Бег на результат 60 м., специально беговые упражнения. Бег на результат 100м. Финиширование. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег 2000 м на результат.  Прыжок в высоту с 7 -9 шагов разбега. Метание малого мяча. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м на результат.  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 11-13 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега. Горизонтальную и вертикальную цели (1 \* 1) с расстояния:(юноши-до 10 м., девушки- 8 м.). Метание мяча весом 150 г на дальность. Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.

*Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. 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). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

*Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). 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). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. 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.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. 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). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации*.*

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Модуль 1. Спортивные игры.*

*Раздел «Футбол».*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

*Раздел «Волейбол****»***

**Знания о физической культуре**. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Практика.**  Стойка игрока. Перемещение 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). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-7 м от сетки. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2\*2, 3\*2, 3\*3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём снизу двумя руками. Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения.  Игра в мини-волейбол.

*Модуль 2. Самбо.*

*Раздел «Гимнастика».*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

*Раздел «Самбо».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

*Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

* общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
* дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
* оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
* спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Лёгкая атлетика** | 13 |
| 2. | **Спортивные игры (Баскетбол)** | 14 |
| 3. | **Гимнастика** | 12 |
| 4. | **Самбо** | 6 |
| 5. | **Спортивные игры (Волейбол)** | 10 |
| 6. | **Лёгкая атлетика** | 8 |
| 7. | **Спортивные игры (Футбол)** | 5 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Лёгкая атлетика** | 13 |
| 2. | **Спортивные игры (Баскетбол)** | 14 |
| 3. | **Гимнастика** | 12 |
| 4. | **Самбо** | 6 |
| 5. | **Спортивные игры (Волейбол)** | 10 |
| 6. | **Лёгкая атлетика** | 8 |
| 7. | **Спортивные игры (Футбол)** | 5 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Лёгкая атлетика** | 13 |
| 2. | **Спортивные игры (Баскетбол)** | 14 |
| 3. | **Гимнастика** | 12 |
| 4. | **Самбо** | 6 |
| 5. | **Спортивные игры (Волейбол)** | 10 |
| 6. | **Лёгкая атлетика** | 8 |
| 7. | **Спортивные игры (Футбол)** | 5 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Лёгкая атлетика** | 13 |
| 2. | **Спортивные игры (Баскетбол)** | 14 |
| 3. | **Гимнастика** | 12 |
| 4. | **Самбо** | 6 |
| 5. | **Спортивные игры (Волейбол)** | 10 |
| 6. | **Лёгкая атлетика** | 8 |
| 7. | **Спортивные игры (Футбол)** | 5 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 8-9 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/  
 https://resh.edu.ru/  
 https://resh.edu.ru/for-teacher  
 https://fg.resh.edu.ru/

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/  
 https://fg.resh.edu.ru/