**Содержание учебного предмета**

**Основы знаний:** Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека. Положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности. Правила соревнований и правила судейства, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

**Гимнастика с элементами акробатики:** Комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад, боковой переворот (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах Обще развивающие упражнения, построения и перестроения.

**Кроссовая подготовка:** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

**Лёгкая атлетика:** Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного и эстафетного бега. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча на точность и на дальность. Метание гранаты и диска. Толкание ядра. Обще развивающие упражнения.

**Спортивные игры:**

Технико-тактические действия в спортивных играх. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по спортивным играм. Правила судейства. Сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе соревновательной деятельности.

**Планируемы результаты освоения учебного предмета**

***Знать (понимать):***

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;

- Основные показатели физического развития;

- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;

- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;

- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;

- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- Правила соревнований по спортивным играм.

- Оказание доврачебной помощи.

***Уметь:***

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

*-* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- демонстрировать здоровый образ жизни.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 4.6 | 4.9 | 6.0 | 5.0 | 5.8 | 7.0 |
| Бег 60 метров. | 9.8 | 10.2 | 11.0 | 10.2 | 11.2 | 12.0 |
| Шестиминутный бег. | 2000 | 1800 | 1200 | 1600 | 1300 | 1000 |
| Бег 1000 метров. | 3.20 | 4.40 | 5.00 | 4.30 | 5.00 | 8.00 |
| Челночный бег 3х10. | 6.5 | 7.0 | 9.0 | 7.0 | 8.0 | 10.0 |
| Прыжки в длину с места. | 200 | 180 | 110 | 180 | 160 | 100 |
| Прыжки в высоту с разбега. | 125 | 110 | 90 | 115 | 100 | 70 |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.80 | 3.50 | 2.80 | 3.40 | 3.00 | 150 |
| Бросок набивного мяча. | 16 | 14 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| Метание малого мяча | 45 | 38 | 24 | 35 | 28 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 45 | 35 | 4 | 22 | 12 | 3 |
| Подтягивание на перекладине. | 12 | 9 | 2 | 24 | 18 | 4 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 40 | 36 | 4 | 36 | 28 | 2 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 12 | 10 | - | 18 | 16 | 12 |
| Прыжки на скакалке. | 60 | 50 | 10 | 80 | 60 | 20 |
| Приседание (количество раз/мин). | 80 | 60 | 20 | 55 | 48 | 10 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 28 | 18 | 4 | 18 | 12 | 2 |
| Кросс 1500 метров. | 6.00 | 7.00 | 12.00 | 7.00 | 8.00 | 16.00 |
| Кросс 5000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **тема урока** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | **Легкая атлетика**  **Футбол**  **Кроссовая подготовка** | **10ч**  **6ч**  **11ч** |
| Техника безопасности на уроках физической культуры.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 1 |
| 2 | Понятие о физической культуре личности.  Контроль техники бега на 60 м. | 1 |
| 3 | Контроль техники бега на 100 м. | 1 |
| 4 | Техника метания гранаты с разбега  Специально беговые упражнения | 1 |
| 5 | Основные формы и виды упражнений.  Совершенствование техники метания гранаты. Финальное усилие. | 1 |
| 6 | Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.  Контроль техники метания гранаты с полного разбега. | 1 |
| 7 | Способы регулирования и контроля физических нагрузок.  Контроль техники и тактики бега на 1000 м. | 1 |
| 8 | Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.  Бег 400м | 1 |
| 9 | Основы организации двигательного режима.  Совершенствование техники бега на 400м | 1 |
| 10 | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.  Контроль техники бега на 400м | 1 |
| 11 | Совершенствование техники передвижений.  Правила соревнований. | 1 |
| 12 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |
| 13 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 14 | Совершенствование техники защитных действий. | 1 |
| 15 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 16 | Совершенствование тактики игры. Контрольное тестирование по футболу. | 1 |
| 17 | Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Техника и тактика кроссового бега на 600 м. | 1 |
| 18 | Техника и тактика кроссового бега на  800 м. | 1 |
| 19 | Контроль техники и тактики кроссового бега на 1000 м. | 1 |
| 20 | Техника и тактика кроссового бега на 1200 м. | 1 |
| 21 | Техника и тактика кроссового бега на 1400 м. | 1 |
| 22 | Техника и тактика кроссового бега на 1600 м. | 1 |
| 23 | Техника и тактика кроссового бега на 1800 м. | 1 |
| 24 | Контроль техники и тактики кроссового бега на 2000 м. | 1 |
| 25 | Техника и тактика кроссового бега на 2300 м. | 1 |
| 26 | Техника и тактика кроссового бега на 2600 м. | 1 |
| 27 | Контроль техники и тактики кроссового бега на 3000 м. | 1 |
|  | **Баскетбол**  **Волейбол**  **Гимнастика** | **9ч**  **8ч**  **3ч** |
| 28 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми.  Совершенствование техники передвижений, ловли и передач. | 1 |
| 29 | Совершенствование техники ведения мяча и бросков по кольцу. | 1 |
| 30 | Техника и тактика защитных действий. Правила соревнований. | 1 |
| 31 | Совершенствование техники и тактики выполнения стандартов. Защитные действия. | 1 |
| 32-33 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Правила соревнований. | 2 |
| 34-35 | Технические и тактические действия в игре по правилам. | 2 |
| 36 | Контрольные тесты по баскетболу. Игра по правилам. | 1 |
| 37 | Правила техники безопасности на занятиях по волейболу.  Техника приёма мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. | 1 |
| 38 | Техника приёма мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. | 1 |
| 39 | Техника приёма мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе. | 1 |
| 40 | Совершенствование технических и тактических защитных действий в игре. Двусторонняя игра. | 1 |
| 41 | Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 42 | Совершенствование техники выполнения прямых подач. | 1 |
| 43 | Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара. | 1 |
| 44 | Совершенствование техники нападающего удара с переводом. | 1 |
| 45 | Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. | 1 |
| 46 | Т. Б. на занятиях по гимнастике.  Техника выполнения опорного прыжка. | 1 |
| 47 | Способы регулирования массы тела.  Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 |
| 48 | Контроль техники опорного прыжка. | 1 |
|  | **Гимнастика**  **Баскетбол**  **Легкая атлетика**  **Волейбол** | **11**  **8**  **2**  **9** |
| 49 | Совершенствование строевых упражнений. Висы и упоры на перекладине. | 1 |
| 50 | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. | 1 |
| 51 | Подъём разгибом в сед ноги врозь.  Контрольное тестирование по ОФП. | 1 |
| 52 | Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад. | 1 |
| 53 | Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных элементов на брусьях. | 1 |
| 54 | Контроль техники выполнения комбинаций на брусьях. | 1 |
| 55 | Длинный кувырок через препятствие (до 90 см.) | 1 |
| 56 | Контроль техники выполнения длинного кувырка через препятствие. | 1 |
| 57 | Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных акробатических упражнений. | 1 |
| 58 | Контроль техники выполнения комбинаций. | 1 |
| 59 | Т.Б. на занятиях по баскетболу.  Способы перемещений в баскетболе.  Передача и ловля мяча одной рукой. | 1 |
| 60 | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 61 | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. Правила соревнований. | 1 |
| 62 | Контрольное тестирование по баскетболу. | 1 |
| 63 | Совершенствование техники и тактики защитных действий. | 1 |
| 64 | Совершенствование техники и тактики действий в нападении. | 1 |
| 65-66 | Совершенствование техники и тактики игры по правилам.  Судейская практика. | 2 |
| 67 | Контрольное тестирование по баскетболу. Судейская практика. | 1 |
| 68 | Т. Б. на занятиях по Л./А.  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | 1 |
| 69 | Контроль техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 70 | Т. Б. на занятиях по волейболу.  Совершенствование техники приёма и передач мяча. | 1 |
| 71 | Совершенствование техники подач. Учебная игра. | 1 |
| 72 | Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | 1 |
| 73 | Контрольное тестирование по волейболу. | 1 |
| 74 | Совершенствование техники и тактики игры в нападении. | 1 |
| 75 | Совершенствование техники и тактики игры в защите. Игра по правилам. | 1 |
| 76 | Совершенствование техники и тактики индивидуальных действий. | 1 |
| 77 | Совершенствование техники и тактики, групповых и командных действий. | 1 |
| 78 | Контрольное тестирование по волейболу. Игра по правилам. | 1 |
| 79 | Совершенствование техники бокового переворота.  Правила проведения самостоятельных занятий. | 1 |
|  | **Гимнастика**  **Кроссовая подготовка**  **Футбол**  **Легкая атлетика** | **4ч**  **7ч**  **6ч**  **5ч** |
| 80 | Контроль техники выполнения бокового переворота.  Утренняя гимнастика. | 1 |
| 81 | Совершенствование координационных способностей.  Комбинации из изученных элементов акробатики. | 1 |
| 82 | Комбинация из изученных элементов акробатики  Общая физическая подготовка | 1 |
| 83 | Контрольное тестирование по координационным способностям. | 1 |
| 84 | Техника и тактика кроссового бега по кругу 2000 м. | 1 |
| 85 | Техника и тактика кроссового бега по слабо пересечённой местности 2300 м. | 1 |
| 86 | Контроль техники и тактики кроссового бега по кругу 2500 м. | 1 |
| 87 | Техника и тактика кроссового бега по слабо пересечённой местности 2800 м. | 1 |
| 88 | **Промежуточная аттестация в форме сдаче нормативов или тестирование** | 1 |
| 89 | Техника и тактика кроссового бега по слабо пересечённой местности 3300 м. | 1 |
| 90 | Контроль техники и тактики кроссового бега по кругу 3500 м. | 1 |
| 91 | Т. Б. на занятиях по футболу.  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 92 | Совершенствование техники ударов по летящему мячу средней частью подъёма. | 1 |
| 93 | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. | 1 |
| 94 | Совершенствование техники ударов по мячу головой. Учебная игра. | 1 |
| 95 | Совершенствование техники и тактики игры. | 1 |
| 96 | Контрольное тестирование по футболу. | 1 |
| 97 | Т. Б. на занятиях по лёгкой атлетике.  Контроль техники бега на 100 м. | 1 |
| 98 | Совершенствование техники метания гранаты. | 1 |
| 99 | Контроль техники метания гранаты. Оздоровительный бег. | 1 |
| 100  101 | бег 800м  Передача эстафетной палочки | 2 |
| 102 | Бег и спортивная ходьба  Специально беговые упражнения | 1 |