

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, 2010 г.;

- примерной программы основного общего образования по физической культуре;

- авторской программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы: В.И. Лях, А.А. Зданевич – Волгоград: Учитель, 2013 г.

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»;

- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ,

- учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»;

- перечня учебников МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»; - положения о рабочей программе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»;

**Цель предмета:** обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС второго поколения.

**Задачи предмета**:

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.

- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

1.«Физическая культура 5-9 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.-М.: Просвещение, 2011г.

2.Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003г.

3. Уроки физической культуры в школе. Феникс. Ростов-на дону, 2005г.

4.Баскетбол. Правила игры. - М.: Терра-Спорт,2004г.

5. Вуден Д.Р. Современный баскетбол.- М.: ФиС,1987г.

6. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979г.

7.Лях В.И. Развивая координационные способности ФК в школе. 1988г. №12.

8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя.- М.: ФиС, 2000г.

9. Нормы ГТО для школьников 2018г.

Согласно Базисному учебному плану, учебному плану ОУ на изучение физической культуры в 5,6,7,8,9 классах отводится 3 ч в неделю, 102 ч в год в каждом классе.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета физическая культура**

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,** мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

**Учащиеся должны иметь представление:** о формировании здорового образа жизни средствами физический культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

**Уметь:** выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочною и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

**5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задания** | **Оценка в баллах** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м, с | 5,6 | 6,1 | Задание выполнено с результатом ниже  4 баллов  Задание выполнено с результатом ниже  4 баллов | 5,8 | 6,2 | Задание выполнено с результатом ниже  4 баллов  Задание выполнено с результатом ниже  4 баллов |
| Бег 60 м | 10,8 | 11,5 | 11,0 | 11,5 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,9 | 9,5 | 9,4 | 10,1 |
| Шестиминутный бег, м | 1200 | 1100 | 1025 | 825 |
| Бег 1000 м, мин, с | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 |
| Бег 2000 м | ‒ | б/в | ‒ | б/в |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 140 | 140 | 130 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 320 | 280 | 280 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 100 | 85 | 95 | 75 |
| Метание мяча 150 г, м | 34 | 25 | 20 | 14 |
| Лазанье по канату, см | 280 | 220 | 250 | 170 |
| Подтягивание в висе, раз | 4 | 2 | ‒ | ‒ |
| Подтягивание из виса  лежа, раз | ‒ | ‒ | 14 | 8 |
| Бег на лыжах 2 км | ‒ | б/в | ‒ | б/в |
| Бег на конках 100 м, с | 23 | 25 | 25 | 27 |
| Кросс 1500 м, мин, с | 9,10 | 9,45 | 9,20 | 10,10 |
| Кросс 2000 м | ‒ | б/в | ‒ | б/в |
| Плавание, м |  |  |  |  |

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

**6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задания** | **Оценка в баллах** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м, с | 5,4 | 5,9 | Задание выполнено с результатом ниже  4 баллов  Задание выполнено с результатом ниже  4 баллов | 5,6 | 6,1 | Задание выполнено с результатом ниже  4 баллов  Задание выполнено с результатом ниже  4 баллов |
| Бег 60 м | 10,1 | 11,0 | 10,5 | 11,0 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,7 | 9,3 | 9,2 | 9,9 |
| Шестиминутный бег, м | 1250 | 1150 | 1075 | 875 |
| Бег 1500 м, мин, с | 7,30 | 8,00 | 8,00 | 8,30 |
| Бег 2000 м | ‒ | б/в | ‒ | б/в |
| Прыжок в длину с места, см | 165 | 150 | 150 | 140 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 350 | 300 | 300 | 255 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 95 | 100 | 85 |
| Метание мяча 150 г, м | 36 | 28 | 23 | 17 |
| Лазанье по канату, см | 320 | 260 | 280 | 200 |
| Подтягивание в висе, раз | 5 | 3 | ‒ | ‒ |
| Подтягивание из виса  лежа, раз | ‒ | ‒ | 16 | 10 |
| Бег на лыжах 2 км | 14,15 | 14,45 | 14,45 | 15,15 |
| Бег на конках 100 м, с | 22 | 24 | 24 | 26 |
| Кросс 1500 м, мин, с | 8,15 | 8,45 | 8,40 | 9,20 |
| Кросс 2000 м | ‒ | б/в | ‒ | б/в |
| Плавание, м |  |  |  |  |

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

**7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задания** | **Оценка в баллах** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м, с | 5,3 | 5,8 | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов | 5,5 | 6,0 | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов |
| Бег 60 м | 9,6 | 10,5 | 10,3 | 10,8 |
| Челночный бег  3 × 10 м, с | 8,5 | 9,1 | 9,1 | 9,7 |
| Шестиминутный бег, м | 1300 | 1100 | 1100 | 920 |
| Бег 1500 м,  мин, с | 7,00 | 7,45 | 7,30 | 8,15 |
| Бег 2000 м | 10,55 | б/в | 12,10 | ‒ |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 160 | 160 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 370 | 320 | 330 | 265 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 115 | 100 | 105 | 90 |
| Метание мяча 150 г, м | 39 | 31 | 24 | 18 |
| Лазанье по канату, см | 370 | 280 | 300 | 220 |
| Подтягивание в висе, раз | 7 | 4 | - | ‒ |
| Подтягивание из виса лежа, раз | ‒ | ‒ | 18 | 12 |
| Бег на лыжах  2 км, мин, с | 13,30 | 14,15 | 14,15 | 14,45 |
| Бег на лыжах 3 км | 20,00 | б/в | 23,00 | б/в |
| Кросс 2000 м, мин, с | 13,30 | 14,30 | 14,30 | 15,30 |

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

**8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задания** | **Оценка в баллах** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м, с | 5,2 | 5,6 | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов | 5,4 | 5,9 | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов |
| Бег 60 м | 9,2 | 10,1 | 10,0 | 10,5 |
| Челночный бег  3 × 10 м, с | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 9,6 |
| Шестиминутный бег, м | 1350 | 1150 | 1150 | 970 |
| Бег 2000 м,  мин, с | 10,00 | 10,40 | 11,00 | 12,40 |
| Бег 2500 м | - | б/в | - | б/в |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | 170 | 165 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 390 | 340 | 340 | 270 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 120 | 105 | 105 | 90 |
| Метание мяча 150 г, м | 42 | 32 | 25 | 19 |
| Лазанье по канату, см | 400 | 300 | 350 | 300 |
| Подтягивание в висе, раз | 8 | 5 | - | ‒ |
| Подтягивание из виса лежа, раз | ‒ | ‒ | 18 | 12 |
| Бег на лыжах  3 км, мин, с | 18,30 | 19,40 | 20,30 | 22,00 |
| Кросс 2000 м, мин, с | 10,30 | 11,00 | 13,00 | 14,00 |
| Кросс 3000 м, мин, с | 15,50 | 17,00 |  |  |

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

**9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задания** | **Оценка в баллах** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов | 5,3 | 5,8 | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов |
| Бег 60 м | 8,8 | 9,7 | 9,8 | 10,4 |
| Челночный бег  3 × 10 м, с | 7,9 | 8,4 | 8,8 | 9,5 |
| Шестиминутный бег, м | 1400 | 1200 | 1200 | 1020 |
| Бег 2000 м,  мин, с | 9,20 | 10,20 | 10,30 | 12,15 |
| Бег 3000 м | 14,55 | б/в | - | ‒ |
| Прыжок в длину с места, см | 210 | 175 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 410 | 360 | 350 | 280 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 125 | 110 | 110 | 90 |
| Метание мяча 150 г, м | 45 | 33 | 26 | 20 |
| Лазанье по канату без помощи ног, см | 300 | 200 | - | - |
| Подтягивание в висе, раз | 9 | 6 | - | ‒ |
| Подтягивание из виса лежа, раз | ‒ | ‒ | 18 | 12 |
| Бег на лыжах  3 км, мин, с | 17,45 | 18,30 | 19,45 | 21,00 |
| **Кросс 2000 м, мин, с** | **9,30** | **10,45** | **12,40** | **13,30** |
| Кросс 3000 м, мин, с | 14,30 | 15,30 | - | - |

**Содержание учебного курса для 5-9 классов по программе ФГОС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** | **Содержание**  **раздела** | **Контрольные, практические и лабораторные работы, творческие и проектные задания, экскурсии, другие формы занятий** | **Формируемые универсальные учебные действия** | **Требования к знаниям и умениям обучающихся к концу изучения раздела.** |
| **I**  **II**  **III**  **IV**  **V**  **VI** | **Легкая атлетика**  **Кроссовая подготовка**  **Спортивные игры (баскетбол)**  **Спортивные игры (волейбол)**  **Гимнастика**  **с элементами акробатики**  **Лыжная подготовка** | **20**  **16**  **18**  **12**  **18**  **18** | **Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.**  **Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.**  **Знания о физической культуре.**  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 объем легкоатлетических упражнений, направленных на развитие вынос­ливости, быстроты, силы, координационных спо­собностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. **Спринтерский бег.**  Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.  **Развитие скоростных способностей.**  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.  **Прыжки в длину и высоту.**  Прыжки в длину способом «согнув ноги», с 7-9 ша­гов разбега. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега «способом перешагивания».  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Разнообразные прыжки и многоскоки. Отталкивание и приземление в прыжке в длину и в высоту.  **Метания теннисного мяча**  Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное рас­стояние; на дальность в коридор 5-6 м. Мета­ние теннисного мяча в горизонтальную и вер­тикальную цели (1 х 1м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и задан­ное расстояние.  **Инструктаж по технике безопасности при занятиях кроссовой подготовкой**  Правила соревнований в беге на средние дистанции  овладение техникой длительного бега.  Бег в равномерном темпе от 6 до 15 мин. Бег на 1000;1500;2000 метров.  развитие выносливости.  Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег.  **Инструктаж по технике безопасности для учащихся во время занятий спортивными играми на уроках физического воспитания.**  **овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**  Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совер­шенствование).  Освоение ловли и передач мяча.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  **освоение техники ведения мяча.**  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 не ведущей рукой.  **овладение техникой бросков мяча.**  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.  **освоение индивидуальной техники защиты.** Вырывание и выбивание мяча.  Закрепление техники владения мячом и раз­витие координационных способностей.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владе­ние мячом и развитие координационных способностей.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **освоение тактики игры.**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **овладение техникой передвижений, остано­вок, поворотов и стоек.**  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.**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  **овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**  Игра по упрощенным прави­лам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  **освоение техники нижней прямой подачи.**  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.  **освоение техники прямого нападающего удара.**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  **закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**  Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,  Закрепление техники перемещений, владе­ния мячом и развитие координационных спо­собностей.  Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.  Освоение тактики игры.  Тактика свободного нападе­ния. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).  **Инструктаж № по технике безопасности для учащихся во время занятий гимнастикой на уроках физического воспитания.**  **Акробатика**  **освоение строевых упражнений.**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.  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 акробатических упражнений.**  Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.  **развитие координационных способностей.**  Общеразвивающие упражнения без предметов;  то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической ска­мейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнас­тическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).  **Висы и подтягивания**  **Освоение и совершенствование висов и упоров.**  Мальчики: вис согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.  **Опорный прыжок.**  **Освоение опорных прыжков.**  Вскок в упор присев, соскок про­гнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).  Прыжок ноги врозь  (козел в ши­рину, высота 100-110 см).  **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, (обучение и совершенствование).  **Развитие гибкости.**  Общеразвивающие упраж­нения с повышенной амплитудой для плече­вых, локтевых, тазобедренных, коленных сус­тавов и позвоночника, Упражнения с партне­ром, акробатические, на гимнастической стен­ке (обучение и со­вершенствование).  **Знания о физической культуре.**  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.  **Инструктаж № по технике безопасности для учащихся во время занятий лыжной подготовкой на уроках физического воспитания**  **Освоение, совершенствования техники лыжных ходов** | Тестирование бега на 60 метров; челночного бега; эстафетного бега.  Тестирование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту «способом  перешагивания».  Тестирование метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность.  Тестирование бега на 2000; 3000 метров.  Тестирование знаний правил игры; ведения мяча; пассов мяча; бросков мяча в кольцо; ловли и передачи мяча; тестирование игровых заданий.  Тестирование знаний правил игры; пассов мяча; передачи мяча; нападающих ударов; подач мяча; тестирование игровых заданий.  Тестирование знаний правил соревнований по гимнастике; строевых упражнений и поворотов; кувырков вперед и назад; стойки на лопатках; хождений по гимнастической скамейке.  Тестирование знаний правил соревнований по гимнастике; различных висов; подтягивания.  Тестирование знаний правил соревнований по гимнастике; вскок в упор и соскока прогнувшись; прыжок ноги врозь;  гимнастической полосы препятствий.  Тестирование знаний правил соревнований по лыжным гонкам; контроль лыжных ходов по дистанции | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа  решения, адекватно оценивать свои действия. Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению.  Контроль, оценка действий партнера.  Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину и в высоту с разбега.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению.  Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Уметь формулировать собственное мнение и позицию. Ориентация на выполнение моральных норм.  Осознавать познавательную задачу при выполнении метательных упражнений.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Формирование социальной роли ученика.  Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.  Формирование положительного  Отношения к учению.  Различать способ и результат действия. Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.  Формирование положительного  отношения  к учению.  Моделировать технику игровых действий и приемов. Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  Соблюдать правила безопасности.  Формирование мотивов достижения и социального признания.  Осознавать познавательную  задачу, извлекать нужную информацию  Различать способ и результат действия.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.  Формирование мотивов достижения и социального признания. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Умение устанавливать причинно-следственные связи.  Адекватно воспринимать оценку учителя. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Построение логической цепи рассуждений. Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. Находить и выделять нужную информацию. Выполнять учебные действия. Уметь задавать вопросы. Формулировать познавательную цель. Различать способ и результат действия. Уметь формулировать собственное мнение и позицию. Построение логической цепи рассуждений. Уметь планировать режим дня. Самостоятельное создание способов решения проблем. Осознать значение семьи в жизни человека.  Установление причинно-следственных связей.  Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Определение цели Ориентация на выполнение моральных норм. Определение способов взаимодействия. Формирование адекватной позитивной самооценки. Ориентировка на разнообразие способов решения задач. Адекватно воспринимать оценку учителя. Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. Находить и выделять нужную информацию. Развитие познавательных интересов, учебных  мотивов. Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Знать правила поведения и техники безопасности при занятиях на уроках физической культуры и легкой атлетикой  Уметь правильно выполнять основные движения в челночном беге.  Уметь правильно выполнять основные движения в спринтерском беге. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь правильно бегать с максимальной скоростью 60 метров. Уметь демонстрировать технику  Уметь прыгать в длину и в высоту с разбега.  Уметь правильно подбирать разбег. Уметь правильно выполнять толчок перед прыжком.  Уметь правильно выполнять приземление.  Уметь правильно поставить корпус  тела при метании.  Постановка ноги. Правильное держание мяча. Замах и выбрасывание мяча. Угол вылета мяча.  Уметь распределять силы на всю дистанцию.  Умение оценивать препятствие и применять к нему нужное усилие.  Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями спортивными играми.  Изучить правила игры и приемов.  Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.  Овладеть элементами передвижений.  Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.  Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.  Научиться выполнять технику бросков в кольцо.  Овладеть способами борьбы за мяч.  Владеть элементами комбинации. Уметь взаимодействовать с партнерами.  Уметь играть по правилам игры.  Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по волейболу. Знать правила игры в волейбол.  Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.  Уметь выполнять передачу мяча.  Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей. Овладеть техникой выполнения нападающего удара. Понимать тактику игры в волейбол.  Соблюдать правила техники безопасности.  Повороты в право и в лево. Начинать шаг всегда с левой ноги.  Правильная постановка рук во время кувырка. Группировка рук и головы во время кувырка. Правильный выход с гимнастического мата после выполнения упражнения. Правильная постановка рук во время выполнения стойки. Выравнивание таза за счет работы пресса  Правильный захват перекладины кистями рук.  Правильное приземление после выполнения висов.  Разбег. Правильный прыжок на гимнастический мостик. Правильность  выставления рук в упор. Правильный выход с гимнастического мата после выполнения упражнения.  Соблюдение правил техники безопасности.  Уметь применять технику ходов на дистанции |

**Тематическое планирование курса 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п**  **уроков** | **Разделы программы** | **Учебные часы** | | | | **Формы контроля**  **(в зависимости от специфики предмета)** | | | | |
| **тест** | | | | |
| **5 кл.** | **6 кл.** | **7 кл.** | **8 кл.** | **9 кл.** |
| 1-11  87-95 | **1. Легкая атлетика** | 20 | | | | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 1ч | 2ч | 3ч | 4ч |
| 11 |  |  | 9 |
| 12-20  96-102 | **2. Кроссовая подготовка** | 16 | | | | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 |
| 1ч | 2ч | 3ч | 4ч |
| 9 |  |  | 7 |
| 21-38 | **3. Гимнастика с элементами акробатики** | 18 | | | | 2 | 5 | 9 | 9 | 9 |
| 1ч | 2ч | 3ч | 4ч |
| 4 | 14 |  |  |
|  | **4. Спортивные игры:** | 30 | | | |  | | | | |
| 69-86 | Баскетбол | 18 | | | | 0 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 1ч | 2ч | 3ч | 4ч |
|  |  | 10 | 8 |
| 39-50 | Волейбол | 12 | | | | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 1ч | 2ч | 3ч | 4ч |
|  | 10 | 2 |  |
| 51-68 | **5. Лыжная подготовка** | 18 | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1ч | 2ч | 3ч | 4ч |
|  |  | 18 |  |