Сидорина Антонина Степановна

 Учитель ФК, МБОУ гимназия №92

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень образования (класс) основное общее образование **5 - 9класс**

Количество часов 510

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа для 5-9 классов разработана на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, (Москва "Просвещение" 2009), допущено МО и науки РФ. Программа содержит обязательный минимум содержания основного общего образования по предмету «Физическая культура» рабочих программ по физической культуре (.Виленский, М.Я.,Лях, Предметная линия учебников 5-9 классы. 4-е изд., стереотипн.- М.:Просвещение, 2014.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

 Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

 Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

 Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

 **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.

**Роль предмета**

 Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей:
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие и нравственных качеств;
* разработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

 Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

 Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Рабочая программа еще отличается от государственной тем, что в связи с климатическими условиям г. Краснодара раздел «Лыжная подготовка» заменен на изучение раздела «Кроссовая подготовка». Эта замена направлена на повышение умения и навыков в беге на длинные дистанции и развитие выносливости учащихся.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 510 часов за 5 лет обучения в основной школе, т. е. рабочая программа рассчитана:

 5 класс – 102 часа в т.ч. зачетов- 30

 6 класс – 102 часа в т.ч. зачетов-30

 7 класс – 102 часа в т.ч. зачетов- 30

 8 класс – 102 часа в т.ч. зачетов- 30

 9 класс – 102 часа в т.ч. зачетов- 30

 Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

 Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, спортивных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

 Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы.

 Форма организации образовательного процесса.

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки, проектная деятельность).

 Формы контроля знаний, умений и навыков:

• текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам

• промежуточная аттестация (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, подтягивание; гимнастика: акробатические упражнения. ( гимнастика: акробатические упражнения, лазание по канату, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика- прыжки в высоту с разбега, челночный бег ( спортивные игры- технические приёмы владения мячом, лёгкая атлетика- бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища.)

• итоговая аттестация:

• государственная (итоговая) аттестация в традиционной форме (9класс)

• итоговый годовой зачёт (5-9 классы)

**Таблица тематического распределения часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов |
| Авторская программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Базовая часть** |  | 429 | 81 | 81 | 87 | 90 | 90 |
| 1 | Знания о физической культуре |  | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности |  | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование: |  | 399 | 75 | 75 | 81 | 84 | 84 |
|  | -гимнастика с основами акробатики |  |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | -легкая атлетика |  |  | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
|  | -кроссовая подготовка  |  |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | -спортивные игры |  |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Элементы единоборств |  |  |  |  | 6 | 9 | 9 |
|  | **Вариативная часть** |  | 81 | 21 | 21 | 15 | 12 | 12 |
|  | Баскетбол |  |  | 5 | 5 | 2 |  |  |
|  | Волейбол |  |  | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 |
|  | мини-футбол  |  |  | 8 | 8 | 8 | 5 |  5 |
|  | Кроссовая подготовка |  |  | 3 | 3 |  |  |  |
|  | Итого: |  | 510 | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты:**

•Воспитание российской гражданкой идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России ;

•Значение истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России человечества;

•Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

•Формирования ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

•Владения умениями:

-В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью побегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин(мальчики) и до 15 мин(девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагиванием»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мячи мяч 150 грамм с места и с разбега( 10-12 метров) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 грамм с места и с 3 шагов разбега горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров, метать малый мяч и мяч 150 грамм с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 метров;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине( мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину ( мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов( мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести гимнастических элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую из 4 элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок(мальчики) , кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(девочки);

-в единоборствах : осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)

Демонстрировать результаты не ниже , чем средний уровень основных физических способностей

Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности : самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты , координации, выносливости , силы, гибкости ; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время упражнений ;

Владеть способами спортивной деятельности : участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью : бег 60 м , прыжок в длину или в высоту с разбега , метание , бег на выносливость ; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта ;

Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями : соблюдать нормы поведения в коллективе , правила безопасности , гигиену занятий и личную гигиену ; помогать друг другу и учителю ; поддерживать товарищей , имеющих недостаточную физическую подготовленность ; проявлять активность , самостоятельность , выдержку и самообладание .

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержание ;

• 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.

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

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

 Овладении 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 соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травм; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание материала**

**Лёгкая атлетика:(21часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | **Классы** |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт от 15 мБег с ускорением от30 до40 мСкоростной бег до 40 мБег на результат 60 м | От 15 до 30 мОт 30 до 50 мДо 50 | От 30 до40 От 40до 60 До 60м | Низкий старт до 30 мОт 70 до 80До 70 мБег на результат 100м |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минБег 1000 м | Бег в равномерном темпе до 15 минБег на 1200м | Бег в равномерном темпе до 20 мин,Девочки-до 15 минБег на 1500м | Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500м (девочки)Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | --------------- |  |  |
| На овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цельБросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высотуЛовля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания | \_\_\_\_\_\_\_\_ | Метание теннисного мяча нга дальность отскока от стены с места, с шагов, с трёх шагов, в горизонтальную и вертикальную цельМетание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояниеБросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вниз; снизу вверх на заданную и максимальную высоту | Девушки с расстояния 12-14м,Юноши до16м |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Возможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых способностей |
| На развитие скоростных способностей |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п .в цель и на дальность (обеими руками) |
| Самостоятельные занятия |

Учащиеся должны знать:

* влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники его выполнения; правила соревнований в беге, прыжках метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь:

* измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и поведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Гимнастика: (18 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На основание 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 | Выполнение команд «полоборота направо!», «полоборота налево!» «полшага!, «полный шаг!» | Команда «прямо!» повороты в движении направо, налево Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении |
| На освоение общеобразовательных 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. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеобразовательных упражнений с предметами  | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висеДевочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; мах назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскоком поворотомДевочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскокДевочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь |
| На освоение опорных прыжков | Вскок в упор присев, сосков прогнувшись( козел в ширину, высота (80-100 см) | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) | Мальчики: прыжок согнув ноги ( козел в ширину, высота 100-115 см)Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) |
| На освоение акробатических упражнений | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках  | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью | Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногамиДевочки: кувырок назад в полушпагат |
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке, брусья, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнение с предметами |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирование физической нагрузки |

Учащиеся должны знать:

* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнение для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

* Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителей простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
* Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Спортивные игры ( 5-9классы 18- часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность |  Классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Баскетбол**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки 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) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину(3:1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_Взаимодействие двух трех игроков в нападении и защите через «заслон»Игра по упрощенным правилам баскетбола\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение ловли и передача 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)  | С пассивным сопротивлением защитника |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | С пассивным сопротивлением защитника  |
| На 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 | То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | Перехват мяча |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроковНападение быстрым прорывом (1:0)Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С изменением позиции(2:1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетболаИгры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | Игра по правилам мини- баскетбола\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **ФУТБОЛ**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положенийКомбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъемаОстановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой | С пассивным сопротивлением защитника |
| На овладение техникой ударов по воротам | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мячаИгра вратаря | Перехват мяча\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение игры | Тактика свободного паденияПозиционные нападения без изменения позиции игроковНападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С изменением позиции\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **ВОЛЕЙБОЛ**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки 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(перемещение в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники приема и передач мяча  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3  |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12мин  |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, высокой низкой стойке с максимальной частотой в течение 7\_10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча расстояния 3\_6 м от сетки | Нижняя прямая подача мяча через сетку |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Позиционное нападение с изменением позиций |

Учащиеся должны знать:

* Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападений (быстроты 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 нападение и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Учащиеся должны уметь:

* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Учебно - методическая литература:**

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования

 Основная литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы./В.И.Лях А.А. Зданевич – 5-е изд.- М.:Просвещение, 2009.

2.Виленский, М.Я.,Лях, В.И.Физическая культура: рабочие программы.Предметная линия учебников 5-9 классы. 3-е изд., стереотипн.- М.:Просвещение, 2011.

Дополнительная:

1.Физическая культура 5-9 классы:Учебник для общеобразовательных учреждений/ Под ред. М.Я.Виленского; М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торчкова и др.-5-е изд.-М.:Просвещение, 2009.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в Росси
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

* проводить самостоятельные занятия по развитию физических способностей, коррекции осанки и телосложения
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травматизмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12180-- | \_\_16518 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10мин 20с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сБросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

 старт не из требуемого положения;

 отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

 бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

 несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

 Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания УМК Заместитель директора по УМР

предметов эстетического цикла \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Коврига.Е.В.

от 26 августа 2015 года №1 от 27 августа 2015 года

руководитель УМК

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.С. Посудкина