|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  на заседании педагогического совета МОУ ООШ с. Благодатное  Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |  | Утверждаю:  Директор МОУ ООШ с. Благодатное  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ / /  приказ № \_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |

Муниципальное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа с. Благодатное

Хвалынского района Саратовской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 5-9 классов

на 2019 - 2020 учебный год

Учитель: Васильева Ольга Николаевна

с. Благодатное

2019 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основеФедерального закона «Об образовании РФ»;Федеральногогосударственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт основного общего образования" от 17.12.2010 N 1897";Основной образовательной программы основного общего образования МОУ OОШc.Благодатное ;Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования. Основана программа на комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов следующих авторов: доктора педагогических наук В. И. Ляха, кандидата педагогических наук А. А. Зданевича.

Рабочая программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его учебных тем и даёт точное распределение учебных часов на их изучение.

Распределение учебных часов на разделы, программы сгруппированы таким образом, чтобы предупреждать учебные перегрузки, соблюдать общие подходы к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических качеств, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трём основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет три своих соответствующих учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о Физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках Физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровью. В третьем разделе «Способы Физкультурно-оздоровительной деятельности» даётся перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приёмов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даётся представление об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенных интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели.**

Общей целью в образовании в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

 формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

 приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

 освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

 воспитание предельной требовательности к себе, принципиальности, самокритичности, уверенности, внутренней дисциплинированности, аккуратности, скромности.

**Задачи.**

 Расширение двигательного опыта

 Совершенствование функциональных возможностей организма

 Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии

 Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.

 Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Место предмета в базисном учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ отводит 508 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального, основного общего, среднего (полного) общего образования физической культуры, из расчета 3 часа с 1 по 11 класс.

Рабочая программа рассчитана на 508 учебных часов, исходя из годового календарного графика на 2019 – 2020 учебный год.

Срок реализации программы 2019-20120 учебный год

**Оценивание результатов обучающихся 1-11 классов:**

**Контроль и учёт** достижений учащихся ведётся по отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы начального образования.

Используемые формы контроля и учёта:

- аттестация по итогам обучения за триместр;

- аттестация по итогам года;

- формы учета достижений (урочная деятельность - анализ текущей успеваемости, внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях).

Учебные нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Классы** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | | | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 5 | Бег 60 м. старт с опорой на одну руку | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 | | Прыжки в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 | | Прыжки в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 | | Метание мяча 150 г. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 13 | | Кросс 1500 м. | 8,50 | 9,30 | 8,00 | 9,00 | 9,40 | 9,30 | | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 94 | 90 | | 6 | Бег 60 м. с низкого старта | 9,9 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 | | Прыжки в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 | | Прыжки в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 | | Метание мяча 150 г. с разбега | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 | | Кросс 1500 м. | 7,30 | 7,50 | 8,10 | 10,30 | 10,60 | 11,20 | | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 95 | 85 | 80 | 115 | 105 | 100 | | Метание в горизонтальную цель с 8 м. | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | | 7 | Бег 60 м. с низкого старта | 9,4 | 10,2 | 11,0 |  |  |  | | Прыжки в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 | | Прыжки в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 | | Метание мяча 150 г. с разбега | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 | | Кросс 1500 м. | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 | | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 | | 8 | Бег 60 м. с низкого старта | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 | | Прыжки в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 | | Прыжки в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 | | Метание мяча 150 г. с разбега | 40 | 35 | 28 | 27 | 22 | 18 | | Кросс 1500 м. | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 11,00 | 12,40 | 13,50 | | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 | | 9 | Бег 60 м. с низкого старта | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 | | Прыжки в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 | | Прыжки в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 | | Метание мяча 150 г. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 | | Кросс 2000 м. | 9,20 | 10,00 | 11,00 | 10,00 | 12,00 | 13,00 | | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 | | 10 | Бег 100 м. с низкого старта | 14,5 | 14,9 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 17,8 | | Прыжки в длину с разбега | 440 | 400 | 340 | 360 | 340 | 300 | | Прыжки в высоту с разбега | 135 | 125 | 115 | 120 | 115 | 105 | | Метание гранаты 500 г, 700 г. | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 | | Кросс 2000, 3000 м. | 15,00 | 16,00 | 17,00 | 10,10 | 11,40 | 12,40 | | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 130 | 120 | 115 | 135 | 125 | 115 | | 11 | Бег 100 м. с низкого старта | 14,2 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 16,5 | 17,0 | | Прыжки в длину с разбега | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 | | Прыжки в высоту с разбега | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 | | Метание гранаты 500 г, 700 г. | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 | | Кросс 2000, 3000 м. | 13,00 | 15,00 | 16,30 | 10,00 | 11,30 | 12,20 | | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 135 | 125 | 120 | 140 | 130 | 125 | |

Уровень физической подготовленности учащихся 7 - 10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Контрольное упражнение (тест)** | **возраст** | **Уровень** | | | | | | | **мальчики** | | | **девочки** | | | | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | Бег 30 м. (скорость) | 7 | 7,5 и более | 7,3 - 6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5 - 6,4 | 5,8 и менее | | 8 | 7,1 | 7,0 - 6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2 - 6,2 | 5,6 | | 9 | 6,8 | 6,7 - 5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9 - 6,0 | 5,3 | | 10 | 6,6 | 6,5 - 5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5 - 5,6 | 5,2 | | 2 | Челночный бег 3х10 м. (координация) | 7 | 11,2 и более | 10,8 - 10,3 | 9,9 и менее | 11,7 и более | 11,3 - 10,6 | 10,2 и менее | | 8 | 10,4 | 10,0 - 9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7 - 10,1 | 9,7 | | 9 | 10,2 | 9,9 - 9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3 - 9,7 | 9,3 | | 10 | 9,9 | 9,5 - 9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0 - 9,5 | 9,1 | | 3 | Прыжок в длину с места, см. (скоростно - силовые) | 7 | 100 и менее | 115 - 135 | 155 и более | 85 и менее | 110 - 130 | 150 и более | | 8 | 110 | 125 - 145 | 165 | 90 | 125 - 140 | 155 | | 9 | 120 | 130 - 150 | 175 | 110 | 135 - 150 | 160 | | 10 | 130 | 140 - 160 | 185 | 120 | 140 - 155 | 170 | | 4 | Наклон вперед из положения сидя, см.(гибкость) | 7 | 1 | 3 - 5 | 9 и более | 2 и менее | 6 - 9 | 12,5 и более | | 8 | 1 | 3 - 5 | 7,5 и более | 2 | 5 - 8 | 11,5 | | 9 | 1 | 3 - 5 | 7,5 | 2 | 6 - 9 | 13 | | 10 | 2 | 4 - 6 | 8,5 | 3 | 7 - 10 | 14 | | 5 | Подтягивание на в/п (мальчики), на н/п (девочки) (сила) | 7 | 1 | 2 - 3 | 4 и более | 2 и менее | 4 - 8 | 12 и более | | 8 | 1 | 2 - 3 | 4 | 3 | 6 - 10 | 14 | | 9 | 1 | 3 - 4 | 5 | 3 | 7 - 11 | 16 | | 10 | 1 | 3 - 4 | 5 | 4 | 8 - 13 | 18 | | 6 | 6 - минутный бег (выносливость) | 7 | 700 и более | 750 - 900 | 1100 и более | 500 и менее | 600 - 800 | 900 и более | | 8 | 750 | 800 - 950 | 1150 | 550 | 650 - 850 | 950 | | 9 | 800 | 850 - 1000 | 1200 | 600 | 700 - 900 | 1000 | | 10 | 850 | 900 - 1050 | 1250 | 650 | 750 - 950 | 1050 | | 7 | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. | 7 | - | - | - | - | - | - | | 8 | 10 | 13 | 17 | 7 | 10 | 14 | | 9 | 11 | 14 | 18 | 9 | 12 | 15 | | 10 | 12 | 15 | 20 | 10 | 13 | 16 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень физической подготовленности учащихся 11 - 14 лет   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Контрольное упражнение (тест)** | **возраст** | **Уровень** | | | | | **мальчики** | | | **девочки** | | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | | **средний** | **высокий** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | Бег 30 м. (скорость) | 11 | 6,3 | 6,1 - 5,5 | 5 | 6,4 | 6,3 - 5,7 | 5,1 | | 12 | 6 | 5,8 - 5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2 - 5,5 | 5 | | 13 | 5,9 | 5,6 - 5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0 - 5,4 | 5 | | 14 | 5,8 | 5,5 - 5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9 - 5,4 | 4,9 | | 2 | Челночный бег 3х10 м. (координация) | 11 | 9,7 | 9,3 - 8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7 - 9,3 | 8,9 | | 12 | 9,3 | 9,0 - 8,6 | 8,3 | 10 | 9,6 - 9,1 | 8,8 | | 13 | 9,3 | 9,0 - 8,6 | 8,3 | 10 | 9,5 - 9,0 | 8,7 | | 14 | 9 | 8,7 - 8,3 | 8 | 9,9 | 9,4 - 9,0 | 8,6 | | 3 | Прыжок в длину с места, см. (скоростно - силовые) | 11 | 140 | 160 - 180 | 195 | 130 | 150 - 175 | 185 | | 12 | 145 | 165 - 180 | 200 | 135 | 155 - 175 | 190 | | 13 | 150 | 170 - 190 | 205 | 140 | 160 - 180 | 200 | | 14 | 160 | 180 - 195 | 210 | 145 | 160 - 180 | 200 | | 4 | Наклон вперед из положения сидя, см. (гибкость) | 11 | 2 | 6 - 8 | 10 | 4 | 8 - 10 | 15 | | 12 | 2 | 6 - 8 | 10 | 5 | 9 - 11 | 16 | | 13 | 2 | 5 - 7 | 9 | 6 | 10 - 12 | 18 | | 14 | 3 | 7 - 9 | 11 | 7 | 12 - 14 | 20 | | 5 | Подтягивание на в/п (мальчики), на н/п (девочки) (сила) | 11 | 1 | 4 - 5 | 6 | 4 | 10 - 14 | 19 | | 12 | 1 | 4 - 6 | 7 | 4 | 11 - 15 | 20 | | 13 | 1 | 5 - 6 | 8 | 5 | 12 - 15 | 19 | | 14 | 2 | 6 - 7 | 9 | 5 | 13 - 15 | 17 | | 6 | 6 - минутный бег (выносливость) | 11 | 900 | 1000 - 1100 | 1300 | 700 | 850 - 1000 | 1100 | | 12 | 950 | 1100 - 1200 | 1350 | 750 | 900 - 1050 | 1150 | | 13 | 1000 | 1150 - 1250 | 1400 | 800 | 1000 - 1150 | 1200 | | 14 | 1050 | 1200 - 1300 | 1450 | 850 | 1050 - 1200 | 1250 | | 7 | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. | 11 | 13 | 16 | 21 | 9 | 14 | 17 | | 12 | 14 | 17 | 22 | 10 | 14 | 18 | | 13 | 15 | 19 | 23 | 11 | 15 | 19 | | 14 | 16 | 20 | 24 | 12 | 16 | 20 | |   Уровень физической подготовленности учащихся 15 - 17 лет   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Контрольное упражнение (тест)** | **возраст** | **Уровень** | | | | | | | **мальчики** | | | **девочки** | | | | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | Бег 30 м. (скорость) | 15 | 5,5 | 5,3 - 4,9 | 4,5 | 6 | 5,8 - 5,3 | 4,9 | | 16 | 5,2 | 5,1 - 4,8 | 4,4 | 6,1 | 5,9 - 5,3 | 4,8 | | 17 | 5,1 | 5,0 - 4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9 - 5,3 | 4,8 | | 2 | Челночный бег 3х10 м. (координация) | 15 | 8,6 | 8,4 - 8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3 - 8,8 | 8,5 | | 16 | 8,2 | 8,0 - 7,7 | 7,3 | 9,7 | 9,3 - 8,7 | 8,4 | | 17 | 8,1 | 7,9 - 7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3 - 8,7 | 8,4 | | 3 | Прыжок в длину с места, см. (скоростно - силовые) | 15 | 175 | 190 - 205 | 220 | 155 | 165 - 185 | 205 | | 16 | 180 | 195 - 210 | 230 | 160 | 170 - 190 | 210 | | 17 | 190 | 205 - 220 | 240 | 160 | 170 - 190 | 210 | | 4 | Наклон вперед из положения сидя, см. (гибкость) | 15 | 4 | 8 - 10 | 12 | 7 | 12 - 14 | 20 | | 16 | 5 | 9 - 12 | 15 | 7 | 12 - 14 | 20 | | 17 | 5 | 9 - 12 | 15 | 7 | 12 - 14 | 20 | | 5 | Подтягивание на в/п (мальчики), на н/п (девочки) (сила) | 15 | 3 | 7 - 8 | 10 | 5 | 12 - 13 | 16 | | 16 | 4 | 8 - 9 | 11 | 6 | 13 - 15 | 18 | | 17 | 5 | 9 - 10 | 12 | 6 | 13 - 15 | 18 | | 6 | 6 - минутный бег (выносливость) | 15 | 1100 | 1250 - 1350 | 1500 | 900 | 1050 - 1200 | 1300 | | 16 | 1100 | 1300 - 1400 | 1500 | 900 | 1050 - 1200 | 1300 | | 17 | 1100 | 1300 - 1400 | 1500 | 900 | 1050 - 1200 | 1300 | | 7 | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. | 15 | 17 | 21 | 25 | 13 | 17 | 21 | | 16 | 20 | 23 | 27 | 15 | 19 | 23 | | 17 | 22 | 25 | 29 | 17 | 21 | 25 | | |

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.:учеб.дляобщеобразоват. учреждений

М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ.ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. :учеб.дляобщеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.

**Структура документа.**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010). включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с конкретным (по модулям) распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

**Формы и методы организации работы по физическому воспитанию** следующие:

1. Уроки физической культуры.

2. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня.

3. Внеклассная и внешкольная работа.

4. Занятия физическими упражнениями дома.

Основной формой работы являются уроки физической культуры, проводимые в соответствии с рабочей программой, учебным планом школы, по утверждённому расписанию. Уроки являются обязательными для всех учащихся, которые по состоянию здоровья могут заниматься физическими упражнениями. Уроки физической культуры обеспечивают необходимый минимум знаний и разностороннюю физическую подготовку и служат основой для организации других форм физического воспитания.

Средствами физического воспитания школьников являются физические упражнения, труд, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы.

Основные средства физического воспитания в школе – физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Движения, применяемые в практической работе, развивают быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость и совершенствуют навыки правильного выполнения таких естественных движений человека, как ходьба, бег, прыжки, равновесие, метание, лазанье и др.

Освоение учебного процесса будет осуществляться при помощи основной формы организации образовательного процес­са — уроков физической культуры, физ­культурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спор­тивных секциях и кружках, самостоятельных занятий физи­ческими упражнениями (домашних занятий).

***Уроки физичес­кой культуры —*** это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

\* уроки с образовательно-позна­вательной направленностью;

\* уроки с образовательно-обучаю­щей направленностью;

\* уроки с образовательно-тренировоч­ной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педа­гогической задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направлен­ностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных заня­тий, обучают навыкам и умениям по их планированию, про­ведению и контролю. Важной особенностью этих уроков яв­ляется то, что учащиеся активно используют учебники по фи­зической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совер­шенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техни­ки их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направлен­ностью* используются для развития физических качеств и про­водятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущест­венно как целевые уроки и планируются на основе принци­пов спортивной тренировки

**Формы организации урока:**

* *Фронтальная*
* *Групповая*
* *Индивидуальная*

Методы обучения:

* *Объяснительно - иллюстративный /словесный, наглядный, упражнение/*
* *Проблемный /метод проектной деятельности, частично – поисковый/*

**Методы воспитания:**

* *Традиционно – принятые*:
  + - - убеждение
    - - упражнение
    - - поощрение
    - - пример
* *Неформально - личностные*
  + - - пример личностно значимых людей
    - - пример авторитетных людей
    - - пример друзей
    - - пример близких
* *Рефлексивные*
  + - - индивидуальное переживание
    - - самоанализ
    - - осознание собственной ценности в реальной действительности

**Методы развития двигательных способностей**

* *Стандартного упражнения /стандартно – непрерывного, стандартно – повторного/*
* *Игровой*
* *Соревновательный*
* Формы организации деятельности на уроке:
* *Фронтальная*
* *Групповая*
* *Индивидуальная*

**Осуществление целей рабочей программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:**

* *Классно-урочная.*
* *Индивидуальные.*
* *Групповые.*
* *Объяснительно - иллюстративные.*
* *Развивающего обучения.*
* *Игровые.*

**Место учебного предмета в учебном плане**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы курса | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5  класс | 5 класс | | 6  класс | | 7  класс | | | | | 8  класс | | | 9 класс | | | итого | | |
| Лёгкая атлетика | 21 | | 21 | | | 21 | | | 21 | | | 21 | | | 104 | | |
| Кроссовая подготовка | 18 | | 18 | | | 18 | | | 18 | | | 18 | | | 90 | | |
| Спортивные игры: волейбол, баскетбол | 27 | | 27 | | | 27 | | | 27 | | | 27 | | | 135 | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | 18 | | | 18 | | | 18 | | | 18 | | | 90 | | |
| Лыжная подготовка | 18 | | 18 | | | 18 | | | 18 | | | 18 | | | 89 | | |
| Основы знаний о физической культуре | | | | | | | В процессе урока | | | | | | | | | |
| **Всего** | **102** | **102** | | **102** | | | | **102** | | | **102** | | | **510** | | |

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

**Базовым результатом** образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***5 – 7 класс.***

***5 класс.***

*Знать и иметь представления:*

Об истории современного олимпийского движения.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

*Уметь:*

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол, волейбол и бадминтон, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

***Демонстрировать следующие показатели:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Бег 30 м, секунд | 5,1 | 5,8 | 6,3 | 5,8 | 6,0 | 6,4 |
| Бег 1000м, мин | 4,29 | 5,18 | 6,27 | 5,09 | 6,07 | 7,26 |
| Бег 60 м, секунд | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Прыжки  в длину с места | 176 | 146 | 120 | 162 | 135 | 110 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | - - | -- | -- |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | -- | -- | -- | 16 | 9 | 5 |
| Наклоны  вперед из положения сидя, см | 10 | 6 | 3 | 12 | 7 | 4 |
| Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа | 29 | 18 | 11 | 26 | 17 | 10 |

**6 класс.**

*Знать и иметь представления:*

Об истории современного олимпийского движения.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

*Уметь:*

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол, волейбол и бадминтон, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

***Демонстрировать следующие показатели:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Контрольные упражнения* | *ПОКАЗАТЕЛИ* | | | | | |
| *Учащиеся* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *Оценка* | *“5”* | *“4”* | *“3”* | *“5”* | *“4”* | *“3”* |
| Челночный бег 4x9  м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 м, секунд | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | |  | | |
| Прыжки  в длину с места | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклоны  вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

**7 класс.**

*Знать и иметь представления:*

Об истории современного олимпийского движения.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

*Уметь:*

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол, волейбол и бадминтон, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

***Демонстрировать следующие показатели:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 4x9  м, сек | 9,8 | 10,0 | 10,5 | 10,0 | 10,3 | 11,0 |
| Бег 30 м, секунд | 5,3 | 5,6 | 6,0 | 5,6 | 6,0 | 6,2 |
| Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин | 4,10 | 4,25 | 5,00 | 2,02 | 2,35 | 2,50 |
| Бег 60 м, секунд | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 9,8 | 10,3 | 10,8 |
| Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | |  | | |
| Прыжки  в длину с места | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны  вперед из положения сидя | 12 | 8 | 5 | 16 | 13 | 10 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 30 | 40 | 35 | 25 |
| Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 48 | 46 | 44 | 50 | 48 | 46 |

***8 – 9 класс.***

8-9 класс.

Знать:

* основы развития физической культуры в России
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические 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 организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления 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, профилактики 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 основных основных 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 помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать следующие показатели:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физическиеупражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6м., с  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз. | 12  180  - | -  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2км.  Передвижение на лыжах 2км. | 8мин.50с.  16мин.30с. | 10мин.20с.  21мин.00с. |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м. | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Требования к уровню подготовки выпускников**

**основной школы.**

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

***Знать/понимать***

 роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактика вредных привычек;

 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

 способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа

***Уметь***

 составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

 выполнять акробатические, гимнастические, и лёгко атлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

 выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;

 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни***

 для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

 включения занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного предмета «Физическая культура» на всех этапах образования является:

В познавательной деятельности:

 использование наблюдения, измерений и моделирования;

 комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

 исследование несложных практических ситуаций.

В информационно – коммуникативной деятельности:

 умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

 умение составлять планы и конспекты;

 умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

 самостоятельная организация учебной деятельности;

 соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

 владение умениями совместной деятельности.

**Программный материал для 5-9 классов.**

**Основы знаний.**

 Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятия, физкультурных минут. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек. Правильное дыхание во время выполнений упражнений. Значение предмета «Физическая культура». Основные требования к одежде и обуви.

 Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Значение общеразвивающих упражнений.

 Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Физическая культура в жизни выдающихся людей. Понятие о двигательных качествах.

 Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.

 Влияние физических упражнений на основные системы организма. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Влияние физических упражнений и питания на телосложение.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

***I. Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.**

 ***перестроение*** из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием;

 ***строевой шаг, размыкание и смыкание*** на месте;

 выполнение ***команд***: «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!»;

 ***команда*** «Прямо!», ***повороты*** в движении направо, налево;

 ***переход*** с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; ***перестроения*** из колонны по одному по 2,3,4 в движении;

**Подъём и переноска грузов.**

 гимнастических снарядов и инвентаря.

**Упражнения в равновесии.**

 ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись;

 повороты на носках в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись; мах с хлопком под ней; перешагивание через набивные мячи;

 пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече; наскок в упор присев на левой;

 прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

**Общеразвивающие упражнения.**

 комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов;

 на сопротивление.

**Акробатика.**

Начиная с 5 класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает разбор упражнений на составные части.

Разучиваемые упражнения позволяет акцентировано воздействовать на развитие ловкости, гибкости, равновесия, вестибулярной устойчивости. Значительная часть упражнений учебного материала может быть использована в самостоятельных занятиях учащимися.

 кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; помощь и страховка; «мост» из положения лёжа, встать с помощью;

 два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью;

(м)- кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами;

(д)- кувырок назад в «полушпагат»;

 (м)- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках;

(д)- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад;

 (м)- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега;

(д)- равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| На 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. Общеразвивающие упражнения в парах | | | ----- | ----- |
| На 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 | 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: перестроения из колонны по одному в колонны.по два; по четыре в движении |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)  Девочки: с обручами, большим мячом, палками | | | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами | |
| На освоение и  совершенствование  висов и упоров | Мальчики: висы  согнувшись и  прогнувшись; подтягивание в  висе; поднимание  прямых ног в  висе  Девочки: смешанные висы; подтягиваниеиз виса лежа | Мальчики:  махом одной и  толчком другой подъем  переворотом в упор; махом  назад соскок:  сед ноги врозь, из седа на бедре  соскок поворотом  Девочки: наскок  прыжком в упор на нижнюю  жердь; соскок с  поворотом;  размахиваниеизгибами; вис лежа; вис присев | Мальчики:  подъем  переворотом в упор толчком  двумя: передвижение  в висе; махом  назад соскок  Девочки: махом одной и  толчком другой подъем  переворотом в упор на  нижнюю жердь | Мальчики: из  виса на подколенках через стойку на  руках опускание в  упор присев:  подъем махом назад в сед ноги  врозь; подъем завесом вне  Девочки: из  упора на нижней жерди  опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в виспрогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на  нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок | Мальчики:  подъем  переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед  в сед ноги врозь  Девочки: вис прогнувшись на  нижней жерди с опорой ног о  верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь |
| На 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) | Мальчики:  прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-1 10 см) | Мальчики:  прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см) | Мальчики:  прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 1 10 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 стоику на  лопатках;  стоика на голове с согнутыми ногами  Девочки: кувырок назад в полу шпагат | Мальчики:  кувырок назад в  упор стоя ноги  врозь; кувырок  вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках  Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад | Мальчики: из  упора присев  силой стойка на  голове и руках;  длинный кувырок -вперед с трех шагов разбега  Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед |
| 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 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 | | | ---- | ----- |
| На развитие  силовых спо­собностей и силовой выносливости | Лазанье 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. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стен-  ке. Упражнения с предметами | | | ----- | ------ |
| На 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 | | | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий;обеспечение техники  безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру | |
| На овладение  организаторскими  умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | | | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | |
| 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 регулирования физ.нагрузки | | | ------ | ------- |

***II. Легкая атлетика.***

С 5 класса учащиеся продолжают знакомиться с правилами поведения на занятиях по лёгкой атлетике в целях предупреждения травматизма.

Точная количественная оценка результатов лёгкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

**Бег.**

 по прямой; на передней части стопы; через мячи; в ровном темпе; в спокойном темпе, ставя стопу на проведённую прямую линию; с ускорением; под уклон; семенящий; прыжками; низкий старт; высокий старт; 60м; 30м на результат; от 10 до 12 минут; 1000м;

 по прямой с максимальной скоростью; стартовый разгон; с ускорением от 30 до 50м; на результат 30, 60м;

 старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход в бег по дистанции; до 15 мин; 1200м; с ускорением на 30 - 50 м; с хода 20 - 30м с предельной скоростью; повторный до 50м с предельной скоростью; многоскоки; челночный; 30, 60м на результат; до 20 мин (мальчики); до 15мин (девочки) ; 1500 м;

 старт из положения лёжа; преодоление 2-3 вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги; барьерный шаг; с ускорением от 70 – 80 м; на скорость до 70м; челночный; 30, 60 м на результат; 100м с ускорением; 2000м - мальчики, 1500м - девочки;

 бег по повороту; передача эстафеты; 30, 60 м на результат; скоростной 100 м; челночный; до 2500 м.

**Прыжки.**

 в длину с разбега способом «согнув ноги»; в длину с места на максимальное и заданное расстояние; в высоту с разбега способом «перешагивание»; в длину в шаге; с 7-9 шагов с разбега;

 в высоту с разбега способом «перешагивание»: переход и уход от планки; в длину с разбега способом «согнув ноги»: движение в полёте; в длину с разбега - разбег, отталкивание; в длину с места;

 в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полёте; в длину с разбега на заданное расстояние; в длину с разбега, места на результат;

 с разбега в длину способом «согнув ноги» - подбор индивидуального разбега; на результат; в длину с места на результат; в высоту способом « перешагивание» - три последних шага разбега;

 в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат; в высоту с разбега способом «перешагивание»: отталкивание и взлёт; в длину с места на результат; многоскоки.

**Метание.**

 ***малого мяча*** на дальность с места «из-за спины через плечо»; с шага из положения скрестного шага на дальность;

***теннисного мяча*** с места на дальность отскок от стены; на заданное расстояние; в коридор 5-6 м; в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов;

***теннисного мяча*** в горизонтальную цель 1х1 м с расстояния до 8 м;

 ***мяча весом 150 грамм*** с места на дальность с 4-5 шагов с разбега по коридору 10м; на заданное расстояние;

***теннисного мяча*** на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния 10-12 м.;

***набивного мяча*** двумя руками из различных исходных положений, стоя лицом и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд- вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх;

 ***малого мяча*** по движущейся цели;

***весом 150 грамм*** на дальность;

***теннисного мяча*** в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния (м) до 16 м; (д) от 12 до 14 м;

 ***мяч весом 150 грамм*** на дальность по коридору 10 м;

***теннисного мяча*** в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния (ю) до 18 м; (д) 12 - 14 м;

**Кроссовая подготовка.**

Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке школьников к физическому труду. Основное содержание занятий составляют специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

 техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ногой, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки;

бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон; взбегание по лестнице; ходьба по кругу диаметром 6-7 м «змейкой»; стоя на месте движения руками;

 преодоление естественных препятствий на кроссовой дистанции: шагом; прыжком в шаге; многоскоками; прыжком согнувшись; прыжком наступая; прыжком перешагивая; спрыгиванием;

 способы передвижения по твёрдому, мягкому, скользкому грунту, песку, пашне, травянистому склону;

 бег по пересечённой местности с изменением направления;

 бег по пересечённой местности: выпрыгивание вверх из полного приседа; вспрыгивание на бревно, ступени; выпрыгивание из полуприседа на одной; выбрасывание ногой мешочка с песком (со стопы); пружинистые покачивания вверх-вниз из выпада и на «полу-шпагате».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **сновная направленность** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| На овладение техникой  спринтерского бега | 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 | от 15 до 30 м.  от 30 до 50 м.  до 50 м.  ------- | от 30 до 40 м.  от 40 до 60 м.  до 60 м.  ----- | Низкий старт до 30 м.  от 70 до 80 м.  до 70 м.  Бег на результат 100 м | ------ |
| На овладение  длительного бега | Бег в  равномерном  темпе от 10 до 12 мин  Бег на 1000 м | Бег в равномерном  темпе до 15 мин  Бег на 1200 м | Бег в  равномерном  темпе до 20 мин девочки - до 15  Бег на 1500 м | Бег на 2000 м (мальчики) и на  1500 м. (девочки) | ----- |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега | ------- | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега | ------ |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега | ------- | ------- | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | ------ |
| На овладение техникой метания  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—6 м,  в горизонтальную  и вертикальную  цель (1x1 м) с расстояния 6—8  м, с 4—5  бросковых шагов на дальность и заданное расстояние  Бросок набивного  мяча (2 кг)  двумя руками  из-за головы, от  груди, снизу  вперед-вверх, из  положения стоя грудью и боком  в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальнуювысоту  Ловля набивного мяча  (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | --------  с расстояния 8-10 м.  ------- | Метание теннисного  мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную  и вертикальную  цель (1x1 м)с  расстояния  10—12 м  Метание мяча весом 150 гс места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и  заданное расстояние  Бросок  набивного мяча  (2 кг) двумя  руками из  различных и. п.,  стоя грудью и боком в  направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх назаданную и максимальнуювысоту  Ловля набивного мяча  (2 кг) двумя руками после броска  партнера, после броска вверх | --------  девушки с  расстояния  12-14 м.  юноши -до 16м.  ---------  Бросок набивного мяча  (2 кг) двумя  руками из  различных и. п.  с места, с шага,  с двух шагов с  трех шагов, с четырех  шагов вперед-вверх | Метание теннисного мяча  и мяча весом  150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в  коридор 10 м и  на заданное  расстояние; в  горизонтальную и вертикальную цель (1х) м) с  расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м)  Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг. девушки -  2 кг) двумя  руками из  различных и. п. с  места и с двух-четырех шагов  вперед-вверх |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | | | ------- | Бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3км |
| На развитие скоростно-силовых  способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,  толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | | | ------ | ------ |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | | | | ------- |
| 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) | | | ------ | ------- |
| На знания о  физической  культуре | Влияние легкоатлетических 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 легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | | | | |
| На овладение  организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в  оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | | | |
| Самостоятельные  занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых,  скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | | | | |

***III. Спортивные игры.***

На уроках физической культуры основной школы спортивные игры представлены элементами баскетбола, волейбола. Во всех спортивных играх необходимо обеспечение предупреждения травматизма. Для этого надо строго соблюдать требования к температурным ограничениям для занятий, к специальной форме и особенно к спортивной обуви.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия. В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**Волейбол**

 стойка волейболиста; ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу; передвижения в волейболе: шагом, двойной шаг; вперёд - с правой; назад - с левой; скачок; бег в стойке;

**Баскетбол.**

 стойка игрока; передвижения бегом; приставными шагами; лицом и спиной вперед; остановка прыжком; приставные шаги; ловля мяча и передача его от груди двумя руками; ведение мяча; бросок мяча одной рукой с места;

 ловля и передача мяча с шагом и сменой мест; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча левой и правой рукой;

 ведение мяча с изменением направления и скорости; поворот на месте; передача мяча одной рукой от плеча; от груди; броски и ловля мяча в движении; активные приёмы защиты;

 вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, в парах, при встречном движении и с отскоком от пола;

 передачи мяча в движении; броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита;

**Развивающие игры.**

Весьма действенным подспорьем для повышения эффективности уроков физкультуры оказывается умелое насыщение применяемых в нём игр подходящими элементами современных систем физических упражнений, обладающих высокой мотивационной ценностью и актуальностью.

Для развития силы включаются игры, связанные с кратковременными скоростно - силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним.

Для развития быстроты подбираются игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Игры с периодическими ускорениями, внезапными остановками, рывками, мгновенными задержаниями, бегом на короткие дистанции и др.

Для развития ловкости игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнёрами по команде, обладания определённой физической сноровкой.

Для развития выносливости игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В процессе практического проведения запланированных игр серьёзное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых на уроках физкультуры норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей.

***Гимнастика с элементами акробатики:***

 «Переправа по узким жердям»; «Удержись на месте»; «Пробеги под скамейкой»; «Скалолазы»;

 «Окольцуй вершину столба»; «Не дай обручу упасть»; «Соблюдай равновесие»;

 «Встреча на скамейке»; «Ворота на бревне»; «Прыжок и кувырок»;

 «Акробатическая эстафета»; «Тяга кольца»; «10 прыжков со скакалкой»;

 «Комбинированная эстафета с набивными мячами»; «Бег со скакалкой»; «Прыжки с подбрасыванием мяча»;

***Легкая атлетика:***

 «Бег под уклон»; «Перепрыгни «ручей»; «Прыжок сквозь обруч»;

 «Эстафета с препятствием»; «Прыжки на одной ноге»; «Точное метание»;

 «Бег с обручами»; «Опереди прыжок соседа»; «Метание мяча»; «Закинь палочку»;

 «Подвешенный мяч»; «Увернись от мяча»; «Попади в мишень»;

 «Спринт с метанием»; «Метание с продольным отскоком»;

***С элементами спортивных игр***.

 «Преследование с мячом»; «Десять ударов с передачей»; «Гонки мяча»; «Гонка мяча по кругу приставными шагами»; «Совместный бег»;

 «Челночный бег»; «Поймай мяч»; «Передача капитану»;

 «Полёт мяча»; «Быстрая передача»; «Стремительные передачи»; «Броски в корзину с места»;

 «Перехват мяча»; «Отскоки»; «Подбивание мяча ногой»; «Пока летит мяч»;

**Футбол**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| На овладение  техникой  передвижений,  остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положении Комбинации 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 подъема  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | | Удар по  катящемуся  мячу внутренней  частью  подъема, по неподвижному мячу внешней  частью подъема  ------- | Удар по  катящемуся  мячу внешней  стороной  подъема,  носком, серединой лба (по летящему  мячу)  Вбрасывание мяча из-за боковой линии  с места и шага | Удар по  летящему мячу  внутренней  стороной стопы  и средней  частью подъема  ------ |
| На освоение техники ведения  мяча | Ведение мяча по прямой с изменением направления  движения и скорости ведения без  сопротивления защитника ведущей  и неведущеи ногой | | с пассивным  сопротивлением  защитника | ------- | с активным  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 мяча Игра, 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 тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционные нападения без изме­нения позиций игроков  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | | -----  с изменением позиций  ------ | ------- | ------- |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2.3:3 | | ----- | ---- | ---- |

**Баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | | **9 класс** |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения 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) | | ------ | ------ | | ------- |
| На 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) | | 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  сопротивлениемзащитника | ---- | | ----- |
| 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 | **-----** | | Броски одной и двумя руками 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 освоении 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» | | ----  с изменением  позиций  (2:1) | ----- | | ---- |
| Позиционное нападение и личная  защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину | | |
| (3:2)  Взаимодействие двух игроков в  нападении и защите через «заслон» | Взаимодействие трех игроков  (тройка и малая восьмерка) | |
| На 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 | | Игра по  правилам мини-баскетбола  - ---- | Игра по упрощенным правилам  баскетбола  -------- | | |

**Волейбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **5 класс** | **6 класс** | | **7 класс** | **8 класс** | | | **9 класс** |
| На 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) | | | | ------- | | | ------ |
| На 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 | | | | Передача мяча  над собой, во  встречных ко­лоннах. Отбива­ние мяча кула­ком через сетку | | | Передача мяча у  сетки и в прыж-  ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели |
| На овладение  игрой и комплексное  развитие психомо­торных способностей | Игра по упрощенным правилам ми-  ни-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | | | --------- | Игры по  упрощенным правилам  волейбола  --------- | | | ------ |
| На развитие координационных  способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций 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.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые 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  12 мин | | | | ----- | | | ----- |
| На развитие скоростных и  скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой,  средней и 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 с  расстояния 3—6 м от сетки | | | Нижняя прямая  подача мяча  через сетку | Нижняя прямая  подача мяча.  Прием подачи | | | Прием мяча.  отраженного  сеткой. Ниж­няя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки |
| На освоение техники прямого  нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | | | | ------- | | | Прямой напа­дающий удар при встречных передачах |
| На закрепление техники владения  мячом и развитие  координационных  способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | | | ----- | ----- | | | ---- |
| На закрепление техники  перемещений, владения мячом и развитие  координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и  владения мячом | | | ----- | ------ | | | ---- |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | | Позиционное нападение без  изменения позиций | | | ---- | Игра в нападе­нии в зоне 3.  Игра в защите | |
| На знания о  физической  культуре | 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). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | | | | | | | |
| На овладение  организаторскими  умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к  содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды,  подготовка места проведения игры | | | | | | | |
| Самостоятельные  занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых  способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | | | | | | | |

***4Лыжная подготовка.***

*Лыжная подготовка*. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Температурный режим катания на лыжах:**

        Согласно рекомендациям СанПин 2.4.2821-10 занятия по физической культуре на открытом воздухе (на лыжах) в зимний период года не проводятся в следующих случаях:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст учащихся** | **При спокойной погоде,  При t°C** | **При ветре, когда снег сдувает  с крыш, деревьев, метет по земле  При t°C** | **При шторме, урагане,  метели** |
| 1-2 классы | Ниже -12°C | Ниже -8°C | Не проводятся |
| 3-5 классы | Ниже -14°C | Ниже -12°C | Не проводятся |
| 6-8 классы | Ниже -16°C | Ниже -14°C | Не проводятся |
| 9-11 классы | Ниже -18°C | Ниже -16°C | Не проводятся |

Занятия по лыжной подготовке для выполнении СанНина при температуре ниже -160С по лыжной подготовке заменяются легкой атлетикой и спортивной игрой в футбол.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5- 6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. **Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение но показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-*8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7-8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

*Волейбол*

*5 9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Баскетбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. «Оценка качества по физической культуре подготовки выпускников основной школы», авторы А.П.Матвеев и Т.В. Петрова Мин. обр. РФ «Дрофа, 2001 г.»
2. Примерная программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт, начального общего образования (ФГОС НОО).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт, основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.
5. «Физическая культура 8-9 класс» В.И.Лях
6. Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013.
7. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. ФГОС Петрова Татьяна Владимировна, Копылов Юрий Анатольевич, Полянская Нина Васильевна, Петров Сергей Сергеевич Вентана-Граф, 2013

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4
2. Б.И. Мишин; «Настольная книга учителя физкультуры»; издательство «АСТ-Астрель» 2003 год.
3. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2013. – 171 с. ISBN 978–5–7057-2965-4

1. [**http://spo.1september.ru/**](http://spo.1september.ru/) - электронная версия газеты **"Спорт в школе"** приложение к "1 сентября".

2. [**http://www.sportreferats.narod.ru/**](http://www.sportreferats.narod.ru/) Рефераты на спортивную тематику.  
3. [**http://www.google.com.ru/**](http://www.google.com.ru/)Google.

4.**www.lib.sportedu.ru/**[Физическая культура](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/). Научно-методический журнал.  
5. [**www.lib.sportedu.ru/**](http://www.lib.sportedu.ru/)[Теория и практика физической культуры](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/). Научно-теоретический журнал.  
7. [**http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/**](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/) Российский журнал «Физическая культура»  
8. [**http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/**](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/) Журнал «Теория и практика физической культуры».  
9. [**http://sportrules.boom.ru/**](http://sportrules.boom.ru/) Правила различных спортивных игр.  
10. [**http://sportrules.boom.ru/**](http://sportrules.boom.ru/) Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П\ П | Тема урока | КОЛ- ВО ЧАСОВ | Тип  урока | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | **Спринтерский бег, эстафетный бег**  Д\з комплекс 1 | **5** | Изучение  Нового материала | **2.09.19** |  |
| 2 | Совершенствование | 5.09.19 |  |
| 3 | совершенствование | 6.09.19 |  |
| 4 | **Учетный** | 9.09.19 |  |
| 5 | **Учетный** | 12.09.19 |  |
| 6 | Прыжок в длину способом« Согнув ноги»  Метание малого мяча  д\з комплекс 1 | **4** | Изучение  нового материала | 13.09.19 |  |
| 7 | Комбиниро  ванный | 16.09.19 |  |
| 8 | **Учетный** | 19.09.19 |  |
| 9 |  | **Учетный** | 20.09.19 |  |
| 10 | Бег на средние дистанции  д\з комплекс1 | **2** | **Учетный** | 23.09.19 |  |
| 11 | **Учетный** | 26.09.19 |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  д\з комплекс 1 | **9** | Изучение  нового материала | 27.09.19 |  |
| 13 | Комбиниро ванный | 30.09.19 |  |
| 14 | Комбинированный | 3.10.19 |  |
| 15 | Комбинированный | 4.10.19 |  |
| 16 | Комбинированный | 14.10.19 |  |
| 17 | Комбинированный | 17.10.19 |  |
| 18 | Комбинированный | 18.10.19 |  |
| 19 | Комбинированный | 21. .10.19 |  |
| 20 | Комбиниро  ванный | 24.10.19 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | Висы. Строевые упражнения  (6 ч) д\з комплекс 2 | **6** | Изучение нового материала | 25.10.19 |  |
| 22 | Комплексный | 28.10.19 |  |
| 23 | Комплексный | 31.10.19 |  |
| 24 | Комплексный | 1.11.19 |  |
| 25 | Комплексный | 4.11.19 |  |
| 26 | **Учетный** | 7.11.19 |  |
| 27 | Опорный прыжокСтроевые упражнения. Комплес2  Упражнения на гимнастическом бревне  (6 ч.) | 6 | Комплексный | 8.11.19 |  |
| 28 | Комплексный | 11.11.19 |  |
| 29 | Комплексный | 14.11.19 |  |
| 30 | Комплексный | 15.11.19 |  |
| 31 | Комплексный | 25.11.19 |  |
| 32 | **Учетный** | 28.11.19 |  |
| 33 | Акробатика  (6 ч) д\зкомплекс 2 | **6** | Изучение нового материала | 29.11.19 |  |
| 34 | Комплексный | 2.12.19 |  |
| 35 | Комплексный | 5.12.19 |  |
| 36 | КомплексныЙ | 6.12.19 |  |
| 37 | **Учетный** | 9.12.19 |  |
| 38 | **Учетный** | 12.12.19 |  |
| 39 | Баскетбол  д\з комплекс 4 | **1** | Изучение  нового  материала | 13.12.19 |  |
| 40 | Баскетбол. Стойки, ведение, ловля и передача мяча  д\з комплекс 4 | **1** | **Комплексный**  **Учетный** | 16.12.19 |  |
| 41 | Баскетбол. Ведение с изменением направления  д\з комплекс 4 | **1** | **Учетный** | 19.12.19 |  |
| 42 | Баскетбол Сочетание приемов ведение, передача, бросок.  д\з комплекс 4 | **1** | **Учетный** Комплексный | 20.12.19 |  |
| 43 | Баскетбол. игровая деятельность  д\з комплекс 4 | **1** | **Учетный** Комплексный | 23.12.19 |  |
| 44 | Баскетбол. Броски из-за головы  д\з комплекс 4 | **1** | Комплекс  ный | 26.12.19 |  |
| 45 | Баскетбол . вырывание и выбивание  д\з комплекс 4 | **1** | **Учетный** | 27.12.19 |  |
| 46 | Баскетбол. Бросок двумя снизу в движении  д\з комплекс 4 | **1** | Изучение нового материала | 30.12.19 |  |
| 47 | Игра в мини-баскетбол. | **1** | Комплексный | 10.01.20 |  |
| 48 | Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол. | **1** | Изучение нового материала | 13.01.20 |  |
| 49 | Позиционное нападение (5:0) Игра в мини-баскетбол. | **1** | Изучение нового материала | 16.01.20 |  |
| 50 | Учет: техника ведения мяча с изменением направления. | **1** | **Учетный** | 17.01.20 |  |
| 51 | Учет: оценка техники броска мяча снизу в движении. | **1** | Комплексный  **Учетный** | 20.01.20 |  |
| 52 | Лыжная подготовка | **18** | Вводный | 23.01.20 |  |
| 53 | **комплексный** | 24.01.20 |  |
| 54 | Совершен- ствование | 27.01.20 |  |
| 55 | **учетный** | 30.01.20 |  |
| 56 | Новый материал | 31.01.20 |  |
| 57 | Совершенствование | 3.02.20 |  |
| 58 | Совершенствование | 6.02.20 |  |
| 59 | Комплексный | 7.02.20 |  |
| 60 | Учетный | 10.02.20 |  |
| 61 | Совершенствование | 13.02.20 |  |
| 62 | **комплексный** | 14.02.20 |  |
| 63 | **совершенствование** | 24.02.20 |  |
| 64 | Учетный | 27.02.20 |  |
| 65 | Изучение  нового материала | 28.02.20 |  |
| 66 | **совершенствование** | 2.03.20 |  |
| 67 | Комплексный | 5.03.20 |  |
| 68 | **совершенствование** | 6.03.20 |  |
| 69 | Лыжная подготовка | Учетный | 9.03.20 |  |
| 70 | Волейбол  д\з комплекс 3 | **18** | Изучение нового материала | 12.03.20 |  |
| 71 | Совершенствование | 13.03.20 |  |
| 72 | совершенствование | 16.03.20 |  |
| 73 | **Учетный** | 19.03.20 |  |
| 74 | Комплексный | 20.03.20 |  |
| 75 | **Учетный** | 20.03.20 |  |
| 76 | Комплексный | 2.04.20 |  |
| 77 | Комплексный | 3.04.20 |  |
| 78 | **Учетный** | 6.04.20 | . |
| 79 | Комплексный | 9.04.20 |  |
| 80 | **Учетный** | 10.04.20 |  |
| 81 | **Учетный** | 13.04.20 |  |
| 82 | Комплексный | 16.04.20 |  |
| 83 | Комплексный | 17.04.20 |  |
| 84 | Бег по рересеченной местности, преодоление препятствий  д\з комплекс 5 | **9** | Изучение нового  материала | 20.04.20 |  |
| 85 | Комбинированный **Учетный** | 23.04.20 |  |
| 86 | Комбинированный | 24.04.20 |  |
| 87 | Комбинированный **Учетный** | 27.04.20 |  |
| 88 | Комбинированный | 30.04.20 |  |
| 89 | Комбинированный  **Учетный** | 1.05.20 |  |
| 90 | Комбинированный | 4.05.20 |  |
| 91 | Бег на средние дистанции  д\з комплекс 5 | **2** | Изучение нового материала | 7.05.20 |  |
| 92 | **Учетный** | 8.05.20 |  |
| 93 | Спринтерский бег, эстафетный бег  (5 часов) д\з комплекс 5 | **5** | Комбинированный | 11.05.20 |  |
| 94 | Совершенствование | 14.05.20 |  |
| 95 | СовершенСтвование | 15.05.20 |  |
| 96 | **Учетный** | 18.05.20 |  |
| 97 | **Учетный** | 21.05.20 |  |
| 98 | Прыжок в длину с места, в высоту. Метание малого мяча  д\з комплекс 5 | **3** | Изучение нового материала | 22.05.20 |  |
| 99 | Комбинированный  **Учетный** | 25.05.20 |  |
| 100 | совершентсвование | 28.05.20 |  |
| 101-102 | Резервные часы  Игра в футбол | **2** |  | 29.05.20 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 7КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П\ П | Тема урока | КОЛ- ВО ЧАСОВ | Тип  урока | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | **Спринтерский бег, эстафетный бег**  (5 ч) | **5** | Изучение  Нового материала | **2.09** |  |
| 2 | Совершенствование | 5.09 |  |
| 3 | совершенствование | 6.09 |  |
| 4 | **Учетный** | 9.09 |  |
| 5 | **Учетный** | 12\09 |  |
| 6 | Прыжок в длинуспособом« Согнув ноги» .  Метание малого мяча | **4** | Изучение  нового материала | 13.09 |  |
| 7 | Комбиниро  ванный | 16.09 |  |
| 8 | **комбинированный** | 19.09 |  |
| 9 | **Учетный** | 20.09 |  |
| 10 | Бег на средние дистанции | 2 | **Учетный** | 23\09 |  |
| 11 | **Учетный** | 26\09 |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | **9** | Изучение  нового материала | 27.09 |  |
| 13 | Комбиниро ванный | 30.09 |  |
| 14 | Комбинированный | 3.10 |  |
| 15 | Комбинированный | 4.10 |  |
| 16 | Комбинированный | 14.10 |  |
| 17 | Комбинированный | 17.10 |  |
| 18 | Комбинированный | 18.10 |  |
| 19 | Комбинированный | 21.10 |  |
| 20 | Комбиниро  ванный | 24.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | Висы. Строевые упражнения  (6 ч) | **6** | Изучение нового материала | 25.10 |  |
| 22 | Комплексный | 28\10 |  |
| 23 | Комплексный | 31\10 |  |
| 24 | Комплексный | 1\11 |  |
| 25 | Комплексный | 4.11 |  |
| 26 | **Учетный** | 7.11 |  |
| 27 | Опорный прыжокСтроевые упражнения.  Упражнения на гимнастическом бревне  (6 ч.) | 6 | Новый материал | 8.11 |  |
| 28 | совершенствование | 11.11 |  |
| 29 | Комплекс  ный | 14.11 |  |
| 30 | Комплекс  ный | 15.11 |  |
| 31 | Комплекс  ный | 25.11 |  |
| 32 | **Учетный** | 28.11 |  |
| 33 | Акробатика  (6 ч) | **6** | Изучение нового материала | 29\11 |  |
| 34 | Комплексный | 2.12 |  |
| 35 | Комплексный | 5.12 |  |
| 36 | КомплексныЙ | 6.12 |  |
| 37 | **Учетный** | 9.12 |  |
| 38 | **Учетный** | 12.12 |  |
| 39 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игра  д \з комплекс 3 | **1** | Изучение  нового  материала | 13.12 |  |
| 40 | Игра в мини-баскетбол терминология  д\з комплекс 3 | **1** | **Комплексный Учетный** | 16.12 |  |
| 41 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игра | **1** | **Комплексный Учетный** | 19.12 |  |
| 42 | Учет: Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игра игрока. отжимание от пола. | **1** | **Учетный** | 20.12 |  |
| 43 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | **1** | Изучение нового материала | 23.12 |  |
| 44 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив-лением. | **1** | Изучение нового материала | 26.12 |  |
| 45 | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. **Учет техники ведения мяча с изменением направления.** | 1 | **Учетный** | 27.12 |  |
| 46 | **оценка техники броска мяча снизу в движении.** Игра в мини-баскетбол | **1** | Комплекс  ный  **Учетный** | 30.12 |  |
| 47 | **оценка техники броска мяча снизу в движении.** Игра в мини-баскетбол | **1** | Комплексный | 10.01 |  |
| 48 | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | **1** | Изучение нового материала | 13.01 |  |
| 49 | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 1 | Совершен  ствование | 16.01 |  |
| 50 | **Позиционное нападение с изменением позиций.** | **1** | Изучение нового **Учетный** материала | 17.01 |  |
| 51 | Игра в мини-баскетбол | 1 | Комплексный  **Учетный** | 20.01 |  |
| 52 | Лыжная подготовка | **18** | Вводный | 23.01 |  |
| 53 | **комплексный** | 24.01 |  |
| 54 | Совершен- ствование | 27.01 |  |
| 55 | **учетный** | 30.01 |  |
| 56 | Новый материал | 31.01 |  |
| 57 | Совершенствование | 3.02 |  |
| 58 | Совершенствование | 6.02 |  |
| 59 | Комплексный | 702 |  |
| 60 | Учетный | 10.02 |  |
| 61 | Совершенствование | 13.02 |  |
| 62 | **комплексный** | 14.02 |  |
| 63 | **совершенствование** | 24.02 |  |
| 64 | Учетный | 27.02 |  |
| 65 | Изучение  нового материала | 28.02 |  |
| 66 | **совершенствование** | 2.03 |  |
| 67 | Комплексный | 5\03 |  |
| 68 | **срвершенствование** | 6\03 |  |
| 69 | Учетный | 9.03 |  |
| 70 | Волейбол | 14 часов | Изучение нового материала | 12.03 |  |
| 71 | Совершенствование | 13\03 |  |
| 72 | совершенствование | 16\03 |  |
| 73 | **Учетный** | 19.03 |  |
| 74 | Комплексный | 20\03 |  |
| 75 | **Учетный** | 30.03 |  |
| 76 | Комплексный | 2.4 |  |
| 77 | Комплексный | 3.04 |  |
| 78 | Комплексный | 6.04 |  |
| 79 | **Учетный** | 9.04 |  |
| 80 | **Учетный** | 10\04 |  |
| 81 | **Учетный** | 13.04 |  |
| 82 | Комплексный | 16.04 |  |
| 83 | Комплексный | 17.04 |  |
| 84 | Бег по рересеченной местности, преодоление препятствий  9 часов | **9** | Изучение нового  материала | 20.04 |  |
| 85 | Комбинированный **Учетный** | 23\04 |  |
| 86 | Комбинированный | 24.04 |  |
| 87 | Комбинированный **Учетный** | 27.04 |  |
| 88 | Комбинированный | 30.04 |  |
| 89 | Комбинированный | 1.05 |  |
| 90 | Комбинированный  **Учетный** | 4.05 |  |
| 91 | Бег на средние дистанции | **2** | Изучение нового материала | 7.05 |  |
| 92 | Совершен  ствование **Учетный** | 8.05 |  |
| 93 | Спринтерский бег, эстафетный бег  (5 часов) | **5** | Комбинированный | 11.05 |  |
| 94 | Совершенствование | 14.05 |  |
| 95 | Совершенствование | 15.05 |  |
| 96 | **Учетный** | 18.05 |  |
| 97 | **Учетный** | 21.05 |  |
| 98 | Прыжок в длину с места, в высоту. Метание малого мяча(3 ч). | **3** | Изучение нового материала | 22\05 |  |
| 99 | Комбинированный  **Учетный** | 25.05 |  |
| 100 | Комбинированный | 28.05 |  |
| 101-102 | Резерв  спортивные игры | **2** |  | 29.05 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол**: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Социально-психологические основы:** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол час | Тип урока | дата | |
| план | ф |
| 1 | **Легкая атлетика - 12 часов**  Низкий старт и стартовый разгон  д\з Комплекс 1 |  | Совершенствование | 2.09.19 |  |
| 2 | Бег 30 метров  д\з Комплекс1 Основная группа:  Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,5 ; «3» – 5,6 . Девочки: «5» – 5,2; «4» – 5,9; «3» – 6,0 Подготовительная и специальная мед. группы без учета времени | 1 | Комбини  рованный | 5.09 |  |
| 3 | Прыжок в длину с места  д\з Комплекс 1  Основная группа:Мальчики: «5» – 1.85; «4» –1.58 ; «3» – 1.41.Девочки: «5» – 1.78; «4» – 1.55; «3» – 1.32Подготовительная и специальная мед. группы без учета | 1 | Комбини  рованный | 6.09 |  |
| 4 | Бег на 60 метров  д\з Комплекс 1  Основная группа:Мальчики: «5» –8,6; «4»–8.9 ; «3»–9.1.  Девочки: «5»–9.1; «4»–9.3; «3»–9.7 Подгот. и специальная мед. группы без учета времени | 1 | Комбини  рованный | 9.09 |  |
| 5 | Челночный бег 3х10 метров  д\з Комплекс 1 Основная группа:Мальчики: «5» – 8,0; «4» – 8,7 ; «3» – 9,0.Девочки: «5» – 8,6«4» – 9,4; «3» – 9,9 Подготовительная и специальная мед. группы без учета времени | 1 | Комбини  рованный | 12.09 |  |
| 6 | Бег на 1000 метров  д\з Комплекс  Основная группа:Мальчики: «5» – 3.44; «4» –3.45 ; «3» – 4.27.Девочки: «5» – 4.27; «4» – 4.28; «3» – 5.17 Подготовительная и специальная мед. группы без учета времени | 1 | Учетный  Изучение нового материала | 13.09 |  |
| 7 | Техника разбега в прыжках в длину  д\з Комплекс 1  Основная группа: Мальчики: «5» – 9; «4» – 7 ; «3» – 5.Девочки: «5» – 15; «4» – 10; «3» – 6.  Подготовительная и специальная мед. группы без учета | 1 | Изучение нового материала | 16.09 |  |
| 8 | Наклон из положения сидя. Метание мяча.  д\з Комплекс 1 Мальчики: «5»–10;«4»– 9;«3»– 6.Девочки: «5»– 16;«4» – 12;«3» – 8.  Подготовительная и специальная мед. группы без учета | 1 | Закреп  ление | 19.09 |  |
| 9 | Метание малого мяча в цель  д\з Комплекс 1 | 1 | Совершенствование | 20.09 |  |
| 10 | Метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов  д\з Комплекс 1  Мальчики: «5» – 38; «4» – 33 ; «3» – 24.Девочки: «5» – 25;«4» – 20; «3» – 17.  Подготовительная и специальная мед. группы без учета | 1 | Совершенствование | 23.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега.  д\з Комплекс 1  Мальчики: «5» – 3.80; «4» – 3.40 ; «3» – 3.00.Девочки: «5» – 3.30; «4» – 3.00; «3» – 2.40  Подготовительная и специальная мед. группы без учета | 1 | Учетный | 26.09 |  |
| 12 | Бег на 2000 метров  д\з Комплекс 1  **М.: 8,30–9,00–9,20 мин;д.: 7,30–8,30–9,00 мин** | 1 | учетный | 27.09 |  |
| 13 | **Спортивные игры-15 часов**  Учебная игра в баскетбол  д\з Комплекс 3 | 1 | Изучение нового | 30.09 |  |
| 14 | Учебная игра в баскетбол  д\з Комплекс 3 | 1 | комплексный | 3.10 |  |
| 15 | Позиционное нападение и личная защита  д\з Комплекс 3 | 1 | совершенствование | 4.10 |  |
| 16 | Штрафной бросок  д\з Комплекс 3 | 1 | совершенствование | 14.10 |  |
| 17 | Личная защита.Учебная игра  д\з Комплекс 3 | 1 | совершенствование | 17.10 |  |
| 18 | Действия игрока в защите. Учебная игра  д\з Комплекс 3 | 1 | Изучение нового | 18.10 |  |
| 19 | Позиционное нападение с изменением позиций.  д\з Комплекс 3 | 1 | совершенствование | 21.10 |  |
| 20 | Учебная игра **Оценка техники штрафного броска** | 1 | комбинированный | 24.10 |  |
| 21 | Взаимодействия трех игроков  д\з Комплекс 3 | 1 | совершенствование | 25.10 |  |
| 22 | Взаимодействие трех игроков  д\з Комплекс 3 | 1 | совершенствование | 28.10 |  |
| 23 | Передачи в пятерках  д\з Комплекс 3 | 1 | учетный | 11.10 |  |
| 24 | Нападение быстрым прорывом  д\з Комплекс 3 | 1 | совершенствование | 1.11 |  |
| 25 | Двухочковые броски  д\з Комплекс 3 | 1 | учетный | 4.11 |  |
| 26 | Трехочковые броски  д\з Комплекс 3 | 1 | совершенствование | 7.11 |  |
| 27 | Двусторонняя играв баскетбол.  д\з Комплекс 3 | 1 | совершенствование | 8.11 |  |

**Гимнастика**

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол часов | Тип урока | дата | |
| план | факт |
| 28 | Инструктаж по ТБ. строевые упражнения. Лазание.  д\з комплекс 2 | 1 | совершенствование | 11.11 |  |
| 29 | Длинный кувырок с разбега..Лазание  д\з комплекс 2 | 1 | совершенствование | 14.11 |  |
| 30 | Лазание . кувырок назад в полушпагат  д\з комплекс 2 | 1 | Разучивание и закрепление | 15.11 |  |
| 31 | Акробатические соединения  д\з комплекс 2 | 1 | совершенствование | 25.11 |  |
| 32 | Лазание по канату в два приема  д\з комплекс 2 | 1 | комбинированный | 28.11 |  |
| 33 | Акробатические соединения из разученных элементов.  д\з комплекс 2 | 1 | совершенствование | 29.11 |  |
| 34 | СФУ для развития координационных способностей.  д\з комплекс 2 | 1 | совершенствование | 2.12 |  |
| 35 | Акробатическое упражнение мост  д\з комплекс 2 | 1 | учетный | 5.12 |  |
| 36 | Акробатические соединения.  д\з комплекс 2 | 1 | Совершенствование и учет | 6.12 |  |
| 37 | Опорный прыжок через козла.Висы  д\з комплекс 2 | 1 | совершенствование | 9.12 |  |
| 38 | Повороты и перестроения..Висы  д\з комплекс 2 | 1 | комбинированный | 12.12 |  |
| 39 | Опорный прыжок через козла в ширину высотой 100-110 см.  д\з комплекс 2 | 1 | совершенствование | 13.12 |  |
| 40 | Эстафеты  д\з комплекс 2 | 1 | комбинированный | 16.12 |  |
| 41 | Вис лежа и вис присев  д\з комплекс 2 | 1 | совершенствование | 19.12 |  |
| 42 | Подъем переворотом махом одной ноги  д\з комплекс 2 | 1 | совершенствование | 20.12 |  |
| 43 | Размыкание и смыкание на месте. Учет опорного прыжок  д\з комплекс 2 | 1 | комбинированный | 23.12 |  |
| 44 | СФУ для развития силовых способностей.  д\з комплекс 2 | 1 | совершенствование | 26.12 |  |
| 45 | Соскок боком назад с поворотом из упора  д\з комплекс 2 | 1 | учетный | 27.12 |  |
| 46 | Подтягивание  д\з комплекс 2 Мальчики: «5» – 10; «4» – 8 ; «3» – 6. Девочки: «5» – 16; «4» – 12; «3» – 8  Подготовительная и специальная мед.группы: без учета. | 1 | комбинированный | 30.12 |  |
| 47 | Опорные прыжки.  д\з комплекс 2 Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см), девочки :прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину высота 110см) | 1 | совершенствование | 10.01 |  |
| 48 | Опорные прыжки. | 1 | учетный | 13.01 |  |

**Лыжная подготовка**

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | | Кол-во часов | | | Тип урока | | | дата | | | |
|  | |  | | |  | | | план | | факт | |
| 49 | **Лыжная подготовка 18 часа**  Правила поведения на уроках лыжной подготовки.  д\з Комплекс 4 | | 1 | | | Разучивание | | | 16.01 | |  | |
| 50 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | | 1 | | | Разучивание и закрепление | | | 17.01 | |  | |
| 51 | Прохождение дистанции 1 км. | | 1 | | | Закрепление совершенствование | | | 20.01 | |  | |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | | 1 | | | учетный | | | 23.01 | |  | |
| 53 | Спуск со склона  в основной стойке. | | 1 | | | учетный | | | 24.01 | |  | |
| 54 | Одновременный двухшажный ход. | | 1 | | | учетный | | | 27.01 | |  | |
| 55 | Лыжные гонки на 1 км. Мальчики: «5» – 6.00; «4» – 6.30 ; «3» – 7.00.  Девочки: «5» – 6.15; «4» – 6.45; «3» – 7.30Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | | 1 | | | учетный | | | 30.01 | |  | |
| 56 | Одновременный одношажный ход. | | 1 | | | Закрепление и учетный | | | 31.01 | |  | |
| 57 | Круговые эстафеты на лыжах. | | 1 | | | совершенствование | | |
| 58 | Одновременный бесшажный хода | | 1 | | | учетный | | | 3.02 | |  | |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км. | | 1 | | | совершенствование | | | 6.02 | |  | |
| 60 | Подъем в гору скользящим шагом. | | 1 | | | учетный | | | 7.02 | |  | |
| 61 | Поворот переступанием. | | 1 | | | Разучивание нового материала | | | 10.02 | |  | |
| 62 | Торможение и поворот плугом и полуплугом. | | 1 | | | совершенствование | | | 13.02 | |  | |
| 63 | Подъемы и спуски со склона. | | 1 | | | совершенствование | | | 14.02 | |  | |
| 64 | Лыжные гонки на 2 км. Мальчики: «5» – 14.00; «4» – 14.30 ; «3» – 15.00. Девочки: «5» – 14.30; «4» – 15.00; «3» – 15.30Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | | 1 | | | учетный | | | 24.02 | |  | |
| 65 | Прохождение дистанции 3 км. | | 1 | | | совершенствование | | | 27.02 | |  | |
| 66 | Лыжные гонки  на 3 км. | | 1 | | | совершенствование | | | 28.02 | |  | |
| **Волейбол**  Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий  Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Прием мяча снизу.  д\з комплекс 5 | | 1 | | Разучивание нового материала | | | 2.03 | |  | |
| 68 | Передачи мяча сверху. д\з комплекс 5 | | 1 | | совершенствование | | | 5.03 | |  | |
| 69 | Приема мяча снизу после подачи д\з комплекс 5 | | 1 | | Разучивание нового материала | | | 6.03 | |  | |
| 70 | Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача д\з комплекс 5 | | 1 | | совершенствование | | | 9.03 | |  | |
| 71 | Нападающий удар при встречных передачах д\з комплекс 5 | | 1 | | совершенствование | | | 12.03 | |  | |
| 72 | Учебная игра. | | 1 | | совершенствование | | | 13.03 | |  | |
| 73 | Учебная игра | | 1 | | совершенствование | | |
| 74 | Двусторонняя игра. | | 1 | | Разучивание нового материала | | | 16.03 | |  | |
| 75 | Прием мяча, отраженного сеткой д\з комплекс 5 | | 1 | | совершенствование | | | 19.03 | |  | |
| 76 | Игра в нападение через 3-ю зону д\з комплекс 5 | | 1 | | Изучение нового | | | 20.03 | |  | |
| 77 | Игра в нападение через 3 зону д\з комплекс 5 | | 1 | | совершеннствование | | | 30.03 | |  | |
| 78 | Учебная игра. | | 1 | | учетный | | | 2.04 | |  | |
| 79 | Нападающий удар. д\з комплекс 5 | | 1 | | комбинированный | | | 3.04 | |  | |
| 80 | Позиционное нападение без изменения позиции игроков д\з комплекс 5 | | 1 | | учетный | | | 6.04 | |  | |
| 81 | Двусторонняя игра. | | 1 | | совершенствование | | | 9.04 | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 82 | **Плавание – 5 часов-теоретические занятия**  Освоение техники плавания Комплекс 6 | | 1 | | | | Разучивание | | 10.04 | |  | |
| 83 | Ныряние за тонущим Комплекс 6 | | 1 | | | | Разучивание | | 13.04 | |  | |
| 84 | Освобождение от захватов тонущего Комплекс 6 | | 1 | | | | Разучивание | | **16.04** | |  | |
| 8586 | Транспортировка пострадавших в воде Комплекс 6 | | 2 | | | | Разучивание | | 17.04 | |  | |
| **Легкая атлетика – 10 часов**  **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.  Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников | | | | | | | | | | | | |
| 87 | | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. **Наклоны из**  **положения сидя.** Основная группа:Мальчики: «5» – 9; «4» – 6 ; «3» – 4.  Девочки: «5» – 12;«4» – 9; «3» – 6.Подготовительная и специальная мед.группы: без учета | 1 | Разучивание нового материала | | | | | 20.04 | |  | |
| 88 | | Эстафетный бег (круговая эстафета). **Бег 30 метров.**  Основная группа:Мальчики: «5» – 5,4; «4» – 5,9 ; «3» – 6,0 .Девочки: «5» – 5,6; «4» – 6,1; «3» – 6,2  Подготовительная и специальная мед.группы:без учета времени | 1 | комбинированный | | | | | 23.04 | |  | |
| 89 | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование» **Прыжки в длину с места.**  Мальчики: «5» – 2.00; «4» –1.80 ; «3» – 1.71.Девочки: «5» – 1.78; «4» – 1.55; «3» – 1.32  Подготовительная и специальная мед. группы без учета | 1 | комбинированный | | | | | 24.04 | |  | |
| 90 | | ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. **Прыжки в высоту с разбега** Основная группа: Мальчики: «5» – 110; «4» –100;«3»–85. Девочки: «5» – 105; «4» – 95; «3» – 80 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета | 1 | учетный | | | | | 27.04 | |  | |
| 91 | | Бег на результат (60м). **Бег 60 метров.**  Основная группа:  Мальчики: «5» –10,6; «4»–11,2 ; «3»–11,8.  Девочки: «5»–10,8;«4»–11,4; «3»–12,2  Подготовительная и специальная мед. группы:  без учета времени | 1 | учетный | | | | | 30.04 | |  | |
| 92 | | Прыжок в длину спо­собом «со­гнув ноги» **Челночный бег.**  **Мальчики: «5» – 8,3; «4» – 9,0 ; «3» – 9,3.**  **Девочки: «5» – 8,8; «4» – 9,6; «3» – 10,0**  **Подготовительная и специальная мед.группы:без учета времени** | 1 | комбинированный | | | | | 1.05 | |  | |
| 93 | | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. **Бег 1000 метров.**  Основная группа:  Мальчики: «5» – 4.06; «4» –4.07 ; «3» – 5.32.  Девочки: «5» – 4.44; «4» – 4.45; «3» – 5.38  Подготовительная и специальная мед.группы:без учета времени | 1 | учетный | | | | | 4.05 | |  | |
| 94 | | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. **Метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов.**  Мальчики: «5» – 34; «4» – 27 ; «3» – 20.  Девочки: «5» – 21; «4» – 17; «3» – 14.  Подготовительная и специальная мед.группы:без учета | 1 | учетный | | | | | 7.05 | |  | |
| 95 | | Прыжок в длину на результат. Мальчики: «5» – 3.80; «4» – 3.40 ; «3» – 3.00.  Девочки: «5» – 3.30; «4» – 3.00; «3» – 2.40  Подготовительная и специальная мед. группы без учета | 1 | учетный | | | | | 8.05 | |  | |
| 96 | | Бег на сред­ние дистан­ции 1500 м-д, 2000 м-  м. м.:9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин | 1 | учетный | | | | | 11.05 | |  | |
| 97 | | **Спортивные игры (футбол) – 6часов** Техника передвижений | 1 | Изучение нового материала | | | | | 14.05 | |  | |
| 98 | | Удары по мячу Удары носком Передачи и перемещения | 1 | комбинированный | | | | | 15.05 | |  | |
| 99 | | Удары серединой лба .Жонглирование . | 1 | совершенствование | | | | | 18.05 | |
| 100 | | Вбрасывание из – за боковой | 1 | совершенствование | | | | | 21.05 | |  | |
| 101  102 | | Ведение мча  Перемещения и владения мячом | 2 | совершенствование | | | | | 22.05  25.05 | |