Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2 г.Шебекино Белгородской области»

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена**на заседании** **школьного методического****совета протокол № 1** **« 28 » августа 2020 г.** | Согласована**скан.jpgзаместитель директора** **Хаценович Ж.В.****« 28 » августа 2020 г.** | Утверждаю**Директор школы****Карачаров С.Н.****Приказ № 139****« 28 » августа 2020 г.** |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**на уровень основного общего образования**

**(базовый уровень)**

**Срок реализации программы**

**5 лет**

**Составители:** Покотилова Елена Владимировна,

 учитель физической культуры,

 без категории.

 Филимонова Маргарита Сергеевна,

 учитель физической культуры,

 без категории.

Шебекино 2020г.

**Пояснительная записка**

РабочаяпрограммаразработананаосновеРабочейпрограммы«В.И.Лях.Физическаякультура.5-9классы»(М.:Просвещение, 2012).

Программарассчитанана2часавнеделю.

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

**В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;

- развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей;

- создать основу  знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- формирование  понимание  представлений  о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;

- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;

- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.

- формировать  устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;

- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;

- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- отрабатывать проектные умения обучающихся  средствами физической культуры.

- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

УМК:

Дляпрохожденияпрограммывосновнойшколевучебномпроцессеиспользуютсяучебники:Физическаякультура.ВиленскийМ.Я.

5-7кл,ЛяхВ.И.8-9кл.:учеб.дляобщеобразоват. учреждений.М.:Просвещение,2014.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 340 ч): в 5 классе – 68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования  Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных  и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

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

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

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

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

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

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-  умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных  занятиях  физическими  упражнениями   и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*-*в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30м, 60 м и 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину с места;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места; метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

**Метапредметные** результаты

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

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

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

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

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

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметныерезультаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактикивредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*-*знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

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

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

**Предметные результаты**

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

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

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

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей

физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия итермины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

**Раздел«Знанияофизическойкультуре»**

* ориентироватьсявпонятиях«физическаякультура»,«режимдня»;
* характеризоватьрольизначениеутреннейзарядки,физкультминутокифизкультпауз,уроковфизическойкультуры,закаливания,прогулокнасвежемвоздухе,подвижныхигр,занятийспортомдля укрепленияздоровья,развитияосновныхсистеморганизма;
* раскрыватьнапримерах(изисторииилиизличногоопыта)положительноевлияниезанятийфизическойкультуройнафизическоеиличностноеразвитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость,координацию,гибкость) иразличать их междусобой;
* организовыватьместазанятийфизическимиупражнениямииподвижнымииграми(каквпомещении,такинаоткрытомвоздухе),соблюдатьправилаповеденияипредупреждениятравматизмавовремязанятийфизическимиупражнениями.
* выявлятьсвязьзанятийфизическойкультурой струдовойиобороннойдеятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня взависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития ифизическойподготовленности.

Раздел«Способыфизкультурнойдеятельности»

* отбиратьивыполнятькомплексыупражненийдляутреннейзарядкиифизкультминутоквсоответствиисизученнымиправилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении(спортивномзалеи местахрекреации), соблюдать правилавзаимодействия сигроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость,гибкость),вестисистематическиенаблюдениязаих динамикой.
* веститетрадьпофизическойкультуресзаписямирежимадня,комплексовутреннейгимнастики,физкультминуток,общеразвивающихупражненийдляиндивидуальныхзанятий,результатовнаблюденийзадинамикойосновныхпоказателейфизическогоразвитияифизической подготовленности;
* целенаправленноотбиратьфизическиеупражнениядляиндивидуальныхзанятийпоразвитиюфизическихкачеств;
* выполнятьпростейшиеприемыоказаниядоврачебнойпомощипритравмахи ушибах.

Раздел«Физическоесовершенствование»

* выполнятьупражненияпокоррекциии профилактике нарушениязренияиосанки,упражненияна развитие физическихкачеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса(спомощью специальной таблицы);
* выполнятьтестовыеупражнениядляоценкидинамикииндивидуальногоразвитияосновныхфизическихкачеств;
* выполнятьорганизующиестроевыекомандыиприемы;
* выполнятьакробатическиеупражнения(кувырки,стойки,перекаты);
* выполнятьгимнастическиеупражнениянаспортивныхснарядах(перекладина,брусья,гимнастическоебревно);
* выполнятьлегкоатлетическиеупражнения(бег,прыжки,метанияиметаниемалогомяча
* выполнятьигровыедействияиупражненияизподвижныхигрразнойфункциональнойнаправленности.
* сохранятьправильнуюосанку,оптимальноетелосложение;
* выполнятьэстетическикрасивогимнастическиеиакробатическиекомбинацииразвитиегибкости,силы,выносливости;
* игратьвбаскетбол,футболиволейболпоправилам;
* выполнятьпередвиженияналыжах.

ОСВОЕНИЕКУРСА

**Двигательныеумения,навыкииспособности:**

*Вциклическихиациклическихлокомоциях:*смаксимальнойскоростьюпробегатьдо60мизположениянизкогостарта;бегатьвравномерномтемпедо20мин(мальчики)идо15мин(девочки);послебыстрогоразбегас11-13шаговсовершатьпрыжоквдлину;прыгатьввысотус7-9 шаговразбегаспособом«перешагивание».

*Вметанияхнадальностьинаметкость:*метатьмалыймячимячмассойдо150гнадальностьсместаисразбега(10-12м)сиспользование четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 гс места и с трех шаговразбега горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию изэлементов на перекладине (мальчики)и разновысокихбрусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов(мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию состоящую из шести гимнастических элементов; выполнятьакробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок(мальчики),кувырок вперединазадвполушпагат,мост иповорот вупорстоя наодномколене(девочки).

*Вспортивныхиграх: игратьвспортивныеигры .*

*В единоборствах:* осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).*Физическаяподготовленность*:должнасоответствовать,какминимум,среднемууровнюпоказателейразвитияосновныхфизическихспособностей,сучетом региональныхусловийи индивидуальныхвозможностейучащихся. (табл.1)

*Способыфизкультурно-оздоровительнойдеятельности:*самостоятельновыполнятьупражнениянаразвитиебыстроты,координации,выносливости, силы,гибкости;соблюдатьправиласамоконтроляи безопасностивовремя выполненияупражнений.

*Способыспортивнойдеятельности:*участвовать всоревнованияхполегкоатлетическомучетырехборью:бег60м,прыжоквдлинуивысотусразбега,метание, бегна выносливость;участвовать всоревнованиях по одномуиз видов спорта.

*Правилаповеденияназанятияхфизическимиупражнениями:*соблюдатьнормыповедения,правилатехникибезопасности,гигиенузанятийи личную гигиену; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическуюподготовленность;проявлятьактивность, самостоятельность, выдержкуи самообладание.

СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММНОГОМАТЕРИАЛА

**5 класс**

Знанияофизическойкультуре( в процессе урока)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры удревних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режимдняи личная гигиена.Олимпийскиеигры.КомплексГТО.

Способыфизкультурнойдеятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок:правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексыупражнений дляформирования правильной осанки иразвитиямышц туловища.

Физическоесовершенствование

Гимнастикасосновамиакробатики -16 ч

*Организующиекомандыиприемы:*построениевшеренгуиколонну;выполнениеосновнойстойкипокоманде«Смирно!»;выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение вкругколоннойишеренгой;поворотынаместеналевоинаправопокомандам«Налево!»и«Направо!»;размыканиеисмыканиеприставнымишагами вшеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положениялежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упораприсевназад ибоком.

* *Гимнастическиеупражнения:*выполнятьорганизующиестроевыекомандыиприемы;
* выполнятьакробатическиеупражнения(кувырки,стойки,перекаты);
* выполнятьгимнастическиеупражнениянаспортивныхснарядах(перекладина,брусья,гимнастическоебревно);

Легкаяатлетика-32ч

*Бег:*свысокимподниманиембедра,прыжкамииускорением,сизменяющимсянаправлениемдвижения(змейкой,покругу,спинойвперед),изразных исходных положений и сразнымположениемрук.

*Прыжки:*наместе(наоднойноге,споворотамивправоивлево),спродвижениемвперединазад,левымиправымбоком,вдлинуивысотусместа, сразбега; запрыгиваниенагоркуиз матови спрыгиваниеснее.

*Броски:*большогомяча(1кг)надальностьдвумярукамииз-заголовы,отгруди.

*Метание:*малогомячаправойилевойрукойиз-заголовы,ввертикальнуюцель,встену,надальность.

Лыжныегонки

*Организующиекомандыиприемы:*«Лыжинаплечо!»,«Лыжиподруку!»,«Лыжикноге!»,«Налыжистановись!»;переноскалыжнаплечеи под рукой; передвижениевколоннеслыжами.

*Передвиженияналыжах*ступающимискользящимшагом.

*Повороты*переступаниемнаместе.

*Спуски*восновнойстойке.

*Подъемы*ступающимискользящимшагом.

*Торможение*падением.

Спортивныеигры-20 ч.

*Наматериалераздела«Гимнастикасосновамиакробатики»:*«Умедведявобору»,«Раки»,«Тройка»,«Бойпетухов»,«Совушка»,

«Салки-догонялки»,«Альпинисты»,«Змейка»,«Неуронимешочек»,«Петрушканаскамейке»,«Пройдибесшумно»,«Черезхолодныйручей»2;игровыезаданиясиспользованиемстроевыхупражненийтипа:«Становись—разойдись»,«Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салкинаболоте»,«Пингвинысмячом»,«Быстропоместам»,«Ксвоимфлажкам»,«Точновмишень»,«Третийлишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Ктодольшепрокатится»,«Набуксире».

*Наматериалераздела«Спортивныеигры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемусянавстречу;подвижныеигрытипа«Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте(мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел внебо»,«Охотникииутки».

Общеразвивающиефизическиеупражнениянаразвитиеосновныхфизическихкачеств(в процессе урока)

1. **класс**

Знанияофизическойкультуре( в процессе урока)

Возникновениепервыхспортивныхсоревнований.Появлениемяча,упражненийиигрсмячом.ИсториязарождениядревнихОлимпийскихигр.Физическиеупражнения,ихотличиеотестественныхдвижений.Основныефизическиекачества:сила,быстрота,выносливость,гибкость, равновесие. Закаливаниеорганизма(обтирание).

Способыфизкультурнойдеятельности

Выполнениеутреннейзарядкиигимнастикиподмузыку;проведениезакаливающихпроцедур;выполнениеупражнений,развивающихбыстротуиравновесие,совершенствующихточностьброскамалогомяча.Подвижныеигрыизанятияфизическимиупражнениямивовремя прогулок. Измерениедлины имассы тела.

Физическоесовершенствование

Гимнастикасосновамиакробатики-16 ч.

*Организующиекомандыиприемы:*поворотыкругомсразделениемпокоманде«Кругом!Раз-два»;перестроениеподвоевшеренгеиколонне;передвижениевколоннесразнойдистанциейитемпом, по«диагонали»и«противоходом».

*Акробатическиеупражнения*изположениялежанаспине,стойканалопатках(согнувивыпрямивноги);кувыроквпередвгруппировке;из стойкиналопатках полупереворот назадвстойкунаколенях.

* *Гимнастическиеупражнения:*выполнятьорганизующиестроевыекомандыиприемы;
* выполнятьакробатическиеупражнения(кувырки,стойки,перекаты);
* выполнятьгимнастическиеупражнениянаспортивныхснарядах(перекладина,брусья,гимнастическоебревно);

Легкаяатлетика-32ч.

*Бег:*равномерныйбегспоследующимускорением,челночныйбег3х10м,бегсизменениемчастотышагов.

*Броски*большогомяча снизуизположениястояисидя из-заголовы.

*Метание:*малогомячаправойилевойрукойиз-заголовы,ввертикальнуюцель,встену,надальность.

*Прыжки:*наместеис поворотомна90°и100°,поразметкам,черезпрепятствия;ввысотус прямогоразбега;соскакалкой.

Лыжныегонки

*Передвиженияналыжах:*попеременныйдвухшажныйход.

*Спуски*восновнойстойке.

*Подъем*«лесенкой».*Торможение* «плугом».***Спортивныеигры20 ч.***

*Наматериалераздела«Спортивныеигры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками посигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метковцель»,«Слаломсмячом»,«Футбольный бильярд»,«Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спинойвперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, состановками по сигналу; подвижные игры: «Мячсреднему»,«Мячсоседу»,«Бросок мяча вколонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения— подбрасывание мячаназаданную высотуи расстояниеоттуловища;подвижныеигры:«Волна»,«Неудобный бросок».

*Общеразвивающиефизическиеупражнения*наразвитиеосновныхфизическихкачеств(в процессе урока)

.

7класс

Знанияофизическойкультуре( в процессе урока)

ФизическаякультураународовДревнейРуси.Связьфизическихупражненийструдовойдеятельностью.Видыфизическихупражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и еевлияниеначастотусердечныхсокращений (ЧСС). Закаливаниеорганизма(обливание, душ).

Способыфизкультурнойдеятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящихупражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости вовремя лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведениеэлементарныхсоревнований.

Физическоесовершенствование

Гимнастикасосновамиакробатики-16 ч.

*Акробатическиеупражнения:*кувырокназаддоупоранаколеняхидоупораприсев;мостизположениялежанаспине;прыжкисоскакалкойсизменяющимся темпомеевращения.

* *Гимнастическиеупражненияприкладногохарактера:*лазаньепоканату(3м)вдваитриприемвыполнятьорганизующиестроевыекомандыи приемы;
* выполнятьакробатическиеупражнения(кувырки,стойки,перекаты);
* выполнятьгимнастическиеупражнениянаспортивныхснарядах(перекладина,брусья,гимнастическоебревно);а;передвижения и повороты нагимнастическомбревне.

Легкаяатлетика-32 ч

*Прыжки*вдлинуи высотуспрямого разбега,согнувноги.

*Метание:*малогомячаправойилевойрукойиз-заголовы,ввертикальнуюцель,встену,надальность.

Лыжныегонки

*Передвиженияналыжах:*одновременныйдвухшажныйход,чередованиеодновременногодвухшажногоспопеременнымдвухшажным.

*Поворот*переступанием.

Спортивныеигры-20ч

*Наматериалеспортивныхигр:*

*Футбол:*ударногойсразбегапонеподвижномуикатящемусямячувгоризонтальную(полосашириной1,5м,длинойдо7–8м)ивертикальную(полосашириной2м,длиной7–8м)мишень;ведениемячамеждупредметамиисобводкойпредметов;подвижныеигры:

«Передал—садись»,«Передаймячголовой».

*Баскетбол:*специальныепередвижения,остановкапрыжком сдвухшагов,ведениемячавдвижениивокругстоек(«змейкой»), ловляипередачамячадвумярукамиотгруди;бросокмячасместа;подвижныеигры:«Попади вкольцо»,«Гонкабаскетбольныхмячей».

*Волейбол:*приеммячаснизудвумяруками;передачамячасверхудвумярукамивперед-вверх;нижняяпрямаяподача;подвижныеигры:«Недавай мячаводящему»,«Круговая лапта».

Общеразвивающиефизическиеупражнениянаразвитиеосновныхфизическихкачеств (в процессе урока)

**8класс**

Знанияофизическойкультуре( в процессе урока)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулированияфизическойнагрузки:поскоростиипродолжительностивыполненияупражнения,изменениювеличиныотягощения.Правилапредупреждениятравматизмавовремязанятийфизическимиупражнениями.Закаливаниеорганизма(воздушныеисолнечныеванны,купаниевестественных водоемах).

Способыфизкультурнойдеятельности

Простейшиенаблюдениязасвоимфизическимразвитиемифизическойподготовкой.Определениенагрузкивовремявыполненияутреннейгимнастикипопоказателямчастотысердечныхсокращений.Составлениеакробатическихигимнастическихкомбинаций из

разученныхупражнений.Проведениеигрвфутболи баскетболпоправилам.Оказание доврачебнойпомощи прилегкихушибах,царапинахиссадинах, потертостях.

Физическоесовершенствование

Гимнастикасосновамиакробатики-14 ч.

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходноеположение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назадв упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжкомпереходвупор присев,кувырок вперед.

* *Гимнастическиеупражнения:*выполнятьорганизующиестроевыекомандыиприемы;
* выполнятьакробатическиеупражнения(кувырки,стойки,перекаты);
* выполнятьгимнастическиеупражнениянаспортивныхснарядах(перекладина,брусья,гимнастическоебревно);

Легкаяатлетика-32 ч.

*Прыжки*ввысотусразбегаспособом«перешагивание».

*Низкий старт.Стартовое ускорение.Финиширование.*

*Метание:*малогомячаправойилевойрукойиз-заголовы,ввертикальнуюцель,встену,надальность.

Лыжныегонки

*Передвиженияналыжах:*одновременныйодношажныйход;чередованиеизученныхходоввовремяпередвиженияподистанции.

Спортивныеигры-22 ч.

*Наматериалеспортивныхигр:*

*Футбол:*эстафетысведениеммяча,спередачеймячапартнеру,игра вфутболпоправилам.

*Баскетбол:*бросокмячадвумярукамиотгрудипослеведенияиостановки;прыжоксдвухшагов;эстафетысведениеммячаиброскамиеговкорзину, игравбаскетбол по правилам.

*Волейбол:*передачамячачерезсетку(передачадвумярукамисверху,кулакомснизу);передачамячассобственнымподбрасываниемнаместепосленебольшихперемещенийвправо,вперед,впарах наместеи вдвижении правым(левым)боком,игра вволейбол.

9класс

Знанияофизическойкультуре( в процессе урока)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулированияфизическойнагрузки:поскоростиипродолжительностивыполненияупражнения,изменениювеличиныотягощения.Правилапредупреждениятравматизмавовремязанятийфизическимиупражнениями.Закаливаниеорганизма(воздушныеисолнечныеванны,купаниевестественных водоемах).

Способыфизкультурнойдеятельности

Простейшиенаблюдениязасвоимфизическимразвитиемифизическойподготовкой.Определениенагрузкивовремявыполненияутреннейгимнастикипопоказателямчастотысердечныхсокращений.Составлениеакробатическихигимнастическихкомбинаций из

разученныхупражнений.Проведениеигрвфутболибаскетбол,волейболпоправилам.Оказаниедоврачебнойпомощиприлегкихушибах,царапинахи ссадинах,потертостях.

Физическоесовершенствование

Гимнастикасосновамиакробатики-14 ч.

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходноеположение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назадв упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжкомпереходвупор присев,кувырок вперед.

* *Гимнастические упражнения :* опорный прыжок через гимнастического козла — с разбега толчком о гимнастический мостик прыжоксогнув ноги ,прыжок боком с поворотом «девочки»,из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзадисогнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги» *Гимнастическиеупражнения:*выполнять организующиестроевыекоманды и приемы;
* выполнятьакробатическиеупражнения(кувырки,стойки,перекаты);
* выполнятьгимнастическиеупражнениянаспортивных снарядах(перекладина,брусья,гимнастическоебревно);.

Легкаяатлетика-32 ч.

*Прыжки*ввысотусразбегаспособом«перешагивание».

*Низкий старт.Стартовое ускорение.Финиширование.*

*Метание:*малогомячаправойилевойрукойиз-заголовы,ввертикальнуюцель,встену,надальность.

Лыжныегонки

*Передвиженияналыжах:*одновременныйодношажныйход;чередованиеизученныхходоввовремяпередвиженияподистанции.

Спортивныеигры-22 ч.

*Наматериалеспортивныхигр:*

*Футбол:*эстафетысведениеммяча,спередачеймячапартнеру,игра вфутболпоправилам.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча иброскамиеговкорзину, игравбаскетбол по правилам.

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасываниемна месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, нападающий удар, игра вволейбол.

**Тематическоепланированиепофизическойкультуре(5-9классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п.п | Видпрограммногоматериала | Количество часов(уроков) |
| класс |
|  |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | **Базоваячасть** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Основызнанийофизическойкультуре | Впроцессе урока |
| 1.2 | Спортивныеигры | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 |
| 1.3 | Гимнастикасэлементамиакробатики | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкаяатлетика | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | - | - | - | - | - |
| Итого |  | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |