****

**Срок освоения программы: 01.09.2016 – 31.05.2017**

**Физическая культура, 5-9 класс, ФК ГОС**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования / приказ Министерства образования и науки РФ от 5 марта 2004 года № 1089/

2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре, 2004 г.

3. Учебного плана основного общего образования МБОУ ООШ № 9 на 2016 - 2017 учебный год.

4. Положения о рабочих программах учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ ООШ № 9 /приказ от 22 .04. 2014 № 62/

 При составлении рабочей программы использована «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, 2008 год.

 Рабочая программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

 Предназначена для реализации программного содержания учебного предмета «Физическая культура» в 5 – 9 классах общеобразовательной школы на ***базовом*** ***уровне***.

***Цели изучения учебного предмета***

Общей целью образования 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, программа основного общего образования по физической культуре 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.

**Общая характеристика учебного предмета**

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, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три 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 здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов 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), даются представления 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 определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Место предмета в учебном плане**

 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 350 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 2 часов в неделю с V по IX классы.

 В соответствии с учебным планом МБОУ ООШ №9 на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 5 классе – 102 ч (3ч/нед); в 6 классе – 102 ч (3 ч/нед); в 7 классе – 102 часа (3 ч/нед); в 8 классе – 102 ч (3 ч/нед); в 9 классе –102 ч (3 ч/нед)

 Всего (с учётом годового календарного учебного графика в объёме 34 учебных недель) – 510 часов.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

 Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, 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;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

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

- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**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 профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом 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 и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные 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 культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**510 часов**

**Физкультурно-оздоровительная 170 ч.**

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности 20 ч.***

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений),* закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью 130 ч***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности 20 ч.***

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность 340 ч.**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности 40 ч.***

*История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью 270 ч.***

*Акробатические упражнения и комбинации -* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

*Плавательные упражнения.* Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.

Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.

Ныряние в длину.

Проплывание тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта*

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности 30 ч.***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

 **Учебно-тематический план 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тематического раздела | Количество часов |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1 | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | 4 |
| 2 | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 26 |
| 3 | Способы физкультурно-оздоровительной деятельности | 4 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 1 | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | 8 |
| 2 | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 54 |
| 3 | Способы физкультурно-оздоровительной деятельности | 6 |
| ИТОГО | 102 |

 **Учебно-тематический план 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тематического раздела | Количество часов |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1 | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | 4 |
| 2 | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 26 |
| 3 | Способы физкультурно-оздоровительной деятельности | 4 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 1 | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | 8 |
| 2 | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 54 |
| 3 | Способы физкультурно-оздоровительной деятельности | 6 |
| ИТОГО | 102 |

 **Учебно-тематический план 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тематического раздела | Количество часов |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1 | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | 4 |
| 2 | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 26 |
| 3 | Способы физкультурно-оздоровительной деятельности | 4 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 1 | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | 8 |
| 2 | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 54 |
| 3 | Способы физкультурно-оздоровительной деятельности | 6 |
| ИТОГО | 102 |

**Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 5-9 классах по видам физкультурно-спортивной и спортивно - оздоровительной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды физкультурно-спортивной и спортивно- оздоровительной деятельности | 5класс | 6 класс | 7класс | 8класс | 9класс |
| Лёгкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Гимнастика | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Спортивные игры | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-16 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические | Контроль- | Воз­ | Уровень |
| способнос- | ные упр. | раст | Мальчики | Девочки |
| ти | (тест) | 9 | Низкий | Сред- | Высокий | Низкий | Сред- | Высо |
|  |  | лет |  | ний |  |  | ний | кий |
| Скорост- | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и | 6,1-5,5 | 5,0 и | 6,4 и | 6,3-5,7 | 5,1 и |
| ные |  | 12 | выше | 5,8-5,4 | ниже | выше | 6,2-5,5 | ниже |
|  |  | 13 | 6,0 | 5,6-5,2 | 4,9 | 6,3 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  | 14 | 5,9 | 5,5-5,1 | 4,8 | 6,2 | 5,9-5,4 | 5,0 |
|  |  | 15 | 5,8 | 5,3-4,9 | 4,7 | 6,1 | 5,8-5,3 | 4,9 |
|  |  |  | 5,5 |  | 4,5 | 6,0 |  | 4,9 |
| Координа­ | Челночный | 11 | 9,7 и | 9,3-8,8 | 8,5 и | 10,1 и | 9,7-9,3 | 8,9 и |
| ционные | бег 3х10,с | 12 | более | 9,0-8,6 | ниже | выше | 9,6-9,1 | ниже |
|  |  | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,8 |
|  |  | 14 | 9,3 | 8,7-8,3 | 8,3 | 10,0 | 9,4-9,0 | 8,7 |
|  |  | 15 | 9,0 | 8,4-8,0 | 8,0 | 9,9 | 9,3-8,8 | 8,6 |
|  |  |  | 9,6 |  | 7,7 | 9,7 |  | 8,5 |
| Скоростно- | Прыжок в | 11 | 140 и | 160- | 195 и | 130 и | 150- | 185 и |
| силовые | длину с | 12 | ниже | 180 | выше | ниже | 175 | выше |
|  | места, см | 13 | 145 | 165- | 200 | 135 | 155- | 190 |
|  |  | 14 | 150 | 180 | 205 | 140 | 175 | 200 |
|  |  | 15 | 160 | 170- | 210 | 145 | 160- | 200 |
|  |  |  | 175 | 190 | 220 | 155 | 180 | 205 |
|  |  |  |  | 180- |  |  | 160- |  |
|  |  |  |  | 195 |  |  | 180 |  |
|  |  |  |  | 190- |  |  | 165- |  |
|  |  |  |  | 205 |  |  | 185 |  |
| Выносливо | 6- | 11 | 900 и | 1000- | 1300 и | 700 и | 850- | 1100 |
| сть | минутный | 12 | менее | 1100 | выше | ниже | 1000 | и |
|  | бег,м | 13 | 950 | 11 ОС- | 1350 | 750 | 900- | выше |
|  |  | 14 | 100 | 1200 | 1400 | 800 | 1050 | 1150 |
|  |  | 15 | 1050 | 1150- | 1450 | 850 | 950- | 1200 |
|  |  |  | 1100 | 1250 | 1500 | 900 | 1100 | 1250 |
|  |  |  |  | 1200- |  |  | 1000- | 1300 |
|  |  |  |  | 1300 |  |  | 1150 |  |
|  |  |  |  | 1250- |  |  | 1050- |  |
|  |  |  |  | 1350 |  |  | 1200 |  |
| Гибкость | Наклон | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и | 4 и ниже | 8-10 | 15 и |
|  | вперед, из, | 12 | 2 | 6-8 | выше < | 5 | 9-11 | выше |
|  | положения | 13 | 2 | 5-7' | 10 | 6 | 10-12 | 16 |
|  | сидя,см | 14 | 3 | 7-9 | 9 | 7 | 12-14 | 18 |
|  |  | 15 | 4 | 8-10 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  |  |  |  | 12 |  |  | 20 |
| Силовые | Подтягива | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше |  |  |  |
|  | ние на | 12 | 1 | 4-6 | 7 |  |  |  |
|  | высокой | 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
|  | перекладин | 14 | 2 | 6-7 | 9 |  |  |  |
|  | е из виса, | 15 | 3 | 7-8 | 10 |  |  |  |
|  | кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (мальчики) |  |  |  |  |  |  |  |
|  | На низкой | 11 |  |  |  | 4 и ниже | 10-14 | 19и |
|  | перекладин | 12 |  |  |  | 4 | 11-15 | выше |
|  | е из виса | 13 |  |  |  | 5 | 12-15 | 20 |
|  | лежа, кол- | 14 |  |  |  | 5 | 13-15 | 19 |
|  | во раз | 15 |  |  |  | 5 | 12-13 | 17 |
|  | (девочки) |  |  |  |  |  |  | 16 |

**Учебно-методическое обеспечение**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, 2008 год.

2. Учебники:

«Физическая культура» 8-9 класс. В.И.Лях, А.А.Зданевич М.: Просвещеение, 2008 г.

«Физическая культура» 5-7 класс Виленский М.Я., туревский И.М., 2009 г.

3. Спортивный инвентарь и специальное оборудование.

**Календарно-тематическое планирование (7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-вочасов |
|  | Теоретический материал во время занятий. |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий ФК на организм занимающихся. | 1 |
| 2-3 | Спринтерский бег. Бег до 60м. | 2 |
| 4-6 | Стайерский бег. Бег до 1000м. | 3 |
| 7-9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 3 |
| 10-12 | Метание малого мяча. | 3 |
| 13-15 | Опорный прыжок. Мальчики – согнув ноги. Девочки – прыжок ноги врозь. | 3 |
| 16-18 | Акробатика. Стойка на голове. Стойка на лопатках. Кувырки. | 3 |
| 19-21 | Акробатическая комбинация из освоенных элементов. | 3 |
| 22 | Развитие гибкости. | 1 |
| 23 | Корригирующая гимнастика. | 1 |
| 24 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 25-27 | Силовая подготовка на мышцы рук и брюшного пресса. | 3 |
| 28 | Волейбол. Техника передвижений, стоек. | 1 |
| 29-33 | Волейбол. Техника передачи сверху и снизу. | 5 |
| 34-36 | Волейбол. Игра в парах и командах. | 3 |
| 37-39 | Волейбол. Нижняя прямая подача. | 3 |
| 40-42 | Волейбол. Правила игры. Учебная игра. | 3 |
| 43-45 | Совершенствование техники передач, приема и подачи. Учебная игра. | 3 |
| 46-48 | Тактика игры. Учебная игра. | 3 |
| 49-50 | Повторение техники лыжных ходов. Спуск. Торможение. | 2 |
| 51 | Волейбол. Передача сверху. Снизу. Игра в парах. | 1 |
| 52-53 | Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км. | 2 |
| 54 | Волейбол. Передача мяча. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 55-56 | Подъемы в гору скользящим шагом. | 2 |
| 57 | Волейбол. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 58-59 | Спуски, торможения «плугом» и «упором». Преодоление бугров и впадин. | 2 |
| 60 | Волейбол. Передачи в парах, через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 61-62 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | 2 |
| 63 | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием снизу. | 1 |
| 64-65 | Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3 км. | 2 |
| 66 | Волейбол. Передачи в парах. Учебная игра. | 1 |
| 67-68 | Развитие скоростной выносливости. Отрезки по 300-400м. | 2 |
| 69 | Волейбол. Передача в парах. Учебная игра. | 1 |
| 70-71 | Совершенствование спусков, торможений. | 2 |
| 72 | Волейбол. Тактика игры. Учебная игра. | 1 |
| 73-74 | Конькобежная подготовка. Игры на льду. | 2 |
| 75 | Волейбол. Урок-соревнование. Учебная игра. | 1 |
| 76-78 | Волейбол. Передачи в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 3 |
| 79-81 | Волейбол. Обучение верхней прямой подаче. Учебная игра. | 3 |
| 82-84 | Волейбол. Прием мяча. Тактика нападения. Взаимодействия игроков. | 3 |
| 85-87 | Волейбол. Передачи мяча: сверху, снизу. Учебная игра. | 3 |
| 88-90 | Волейбол. Подача, прием мяча. Учебная игра. | 3 |
| 91-93 | Волейбол. Тактика игры. Учебная игра. | 3 |
| 94-96 | Легкая атлетика. Спринтерский бег. Развитие быстроты. | 3 |
| 97-99 | Развитие выносливости. Длительный бег. | 3 |
| 100-102 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с разбега. | 3 |

**Календарно-тематическое планирование (8 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-вочасов |
|  | Теоретический материал во время занятий. |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий ФК на организм занимающихся. | 1 |
| 2-3 | Спринтерский бег. Бег до 60м. | 2 |
| 4-6 | Стайерский бег. Бег до 1000м – 2000м. | 3 |
| 7-9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 3 |
| 10-12 | Метание малого мяча на дальность. | 3 |
| 13-15 | Опорный прыжок. Мальчики – согнув ноги. Девочки – прыжок боком через коня. | 3 |
| 16-18 | Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырки. | 3 |
| 19-21 | Акробатика. Переворот в сторону, стойка на руках. | 3 |
| 22-24 | Акробатическая комбинация. | 3 |
| 25-26 | Силовая подготовка. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса. | 2 |
| 27 | Развитие гибкости. | 1 |
| 28-30 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. | 3 |
| 31-33 | Волейбол. Прием мяча снизу. Игра в парах. Учебная игра. | 3 |
| 34 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 35-36 | Волейбол. Верхняя прямая подача. Совершенствование передач. | 2 |
| 37-39 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 3 |
| 40-42 | Волейбол. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. | 3 |
| 43-45 | Волейбол. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра. | 3 |
| 46-48 | Волейбол. Совершенствование техники. Учебная игра. | 3 |
| 49 | Влияние занятий по лыжной подготовке на организм и развитие учащихся. | 1 |
| 50-51 | Техника двухшажного одновременного хода. | 2 |
| 52 | Баскетбол. Ведение мяча. Броски с места и в движении. Учебная игра. | 1 |
| 53-54 | Техника одновременного одношажного хода. | 2 |
| 55 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в движении. Учебная игра. | 1 |
| 56-57 | Обучение технике конькового хода. | 2 |
| 58 | Баскетбол. Штрафной бросок. Тактика игры. Учебная игра. | 1 |
| 59-60 | Техника спусков, торможений, подъемов. | 2 |
| 61 | Баскетбол. Средний, дальний бросок. Дриблинг. Учебная игра. | 1 |
| 62-63 | Развитие выносливости. Дистанция 3 км. | 2 |
| 64 | Баскетбол. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |
| 65-66 | Совершенствование техники изученных ходов. | 2 |
| 67 | Баскетбол. Совершенствование бросков. Учебная игра. | 1 |
| 68-69 | Совершенствование спусков, торможений, поворотов. | 2 |
| 70 | Тактика защиты. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
| 71-72 | Развитие выносливости. Дистанция до 5 км. | 2 |
| 73 | Баскетбол. Учебная игра. | 1 |
| 74-75 | Конькобежная подготовка. Игры на льду. | 2 |
| 76-78 | Волейбол. Передачи сверху, снизу. Учебная игра. | 3 |
| 79-81 | Волейбол. Совершенствование передач. Подача мяча. | 3 |
| 82-84 | Волейбол. Совершенствование приема снизу. Учебная игра. | 3 |
| 85-87 | Волейбол. Обучение нападающему удару. Учебная игра. | 3 |
| 88-90 | Волейбол. Совершенствование подачи. Учебная игра. | 3 |
| 91-93 | Волейбол. Тактика игры. Учебная игра. | 3 |
| 94-96 | Легкая атлетика. Развитие быстроты. Бег 60м. | 3 |
| 97-99 | Развитие выносливости. Бег до 2000м. | 3 |
| 100-102 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча. | 3 |

**Календарно-тематическое планирование (9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-вочасов |
|  | Теоретический материал во время занятий. |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий ФК на организм занимающихся. | 1 |
| 2-3 | Спринтерский бег. Бег 60м. | 2 |
| 4-6 | Стайерский бег. Бег до 1000м – 2000м. | 3 |
| 7-9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 3 |
| 10-12 | Метание малого мяча. Общефизическая подготовка. | 3 |
| 13-15 | Опорный прыжок. Мальчики – согнув ноги (козел в длину). Девочки – прыжок боком (конь в ширину). | 3 |
| 16-18 | Кувырки вперед, назад. Стойка на голове и руках силой. | 3 |
| 19-21 | Акробатика. Переворот в сторону, стойка на руках. | 3 |
| 22-24 | Акробатическая комбинация. | 3 |
| 25-26 | Силовая подготовка. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса. | 2 |
| 27 | Развитие гибкости. | 1 |
| 28-30 | Волейбол. Совершенствование техники передач. | 3 |
| 31-33 | Волейбол. Игра в парах. Учебная игра. | 3 |
| 34-36 | Волейбол. Совершенствование подачи. Учебная игра. | 3 |
| 37-39 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 3 |
| 40-42 | Волейбол. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. | 3 |
| 43-45 | Волейбол. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра. | 3 |
| 46-48 | Волейбол. Совершенствование техники приемов. Учебная игра. | 3 |
| 49 | Влияние занятий по лыжной подготовке на организм и развитие учащихся. | 1 |
| 50-51 | Лыжная подготовка. Совершенствование техники ранее изученных ходов. | 2 |
| 52 | Волейбол. Совершенствование передач. Учебная игра. | 1 |
| 53-54 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 2 |
| 55 | Волейбол. Совершенствование подачи. Учебная игра. | 1 |
| 56-57 | Техника конькового хода. | 2 |
| 58 | Волейбол. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 59-60 | Совершенствование техники спусков, торможений. | 2 |
| 61 | Волейбол. Совершенствование передач. | 1 |
| 62-63 | Развитие выносливости. Дистанция 4 км. | 2 |
| 64 | Волейбол. Учебная игра. | 1 |
| 65-66 | Конькобежная подготовка. Игры на льду. | 2 |
| 67 | Волейбол. Совершенствование верхней подачи. | 1 |
| 68-69 | Тактика гонки. Выбор лыжных ходов. | 2 |
| 70 | Волейбол. Прием мяча. Учебная игра. | 1 |
| 71-72 | Урок – соревнование. Дистанция 3 км. | 2 |
| 73 | Волейбол. Учебная игра. | 1 |
| 74-75 | Конькобежная подготовка. Игры на льду. | 2 |
| 76-78 | Волейбол. Совершенствование техники передач сверху. | 3 |
| 79-81 | Волейбол. Совершенствование техники передач снизу. | 3 |
| 82-84 | Волейбол. Верхняя, нижняя подачи мяча. | 3 |
| 85-87 | Волейбол. Нападающий удар. Постановка блока. | 3 |
| 88-90 | Волейбол. Одиночный блок. Учебная игра. | 3 |
| 91-93 | Волейбол. Тактика игры. Учебная игра. | 3 |
| 94-96 | Легкая атлетика. Развитие быстроты. Бег 60м. Эстафетный бег. | 3 |
| 97-99 | Легкая атлетика. Развитие выносливости. Длительный бег до 2000м (3000м) | 3 |
| 100-102 | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину, метание мяча. | 3 |