**Муниципальное бюджетное общеобразовательное**

**учреждение лицей г. Пучеж**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»на заседании научно-методического совета МБОУ лицей г.Пучеж протокол№ 1от 26.08.2013\_ | «Согласовано»зам. директора по УВР МБОУ лицей г. Пучежоригинал подписанЛ.Н.Минеева | «Принято»на заседании педагогического совета МБОУ лицей г.Пучежпротокол № 1 от 29.08.2013\_ | «Утверждаю»директор МБОУ лицей г. Пучежоригинал подписанЕ.В.Шумаковаприказ №86-В\_от29.08.2013 |

**Рабочая программа по**

**физической культуре**

**5-9 класс (в соответствии с ФГОС)**

Срок реализации

(5 лет)

Программу составил:

учитель физической культуры Скворцов Е.С.

г. Пучеж

2013г.

**Содержание.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Страницы** |
| **1** | **Пояснительная записка** | **2-3** |
| **2** | **Общая характеристика учебного предмета.** | **4** |
| **3** | **Описание места учебного предмета в учебном плане** | **4** |
| **4** | **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета** | **4-8** |
| **5** | **Содержание учебного предмета** **5 класс****6 класс****7 класс****8 класс****9 класс** | **8-9****9-10****10-11****11-12****12-13** |
| **6** | **Планируемые результаты** | **13-15** |
| **7** | **Тематический план.** | **16** |
| **8** | **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса** | **16** |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного  общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

-  учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой   «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
3. Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 5-9 класс” М. Я. Виленского, В. И. Ляха. М., “Просвещение”,2011

 **Цели и задачи реализации программы:**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

  Цель школьного образования по физической культуре —  формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

1. реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
2. реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
3. соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
5. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

# 2. Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развитие содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

# Описание места предмета учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год, т.е. 102 часа в год.

# Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета.

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**4.1.Метапредметные  результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
В области познавательной культуры:
• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;
• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:
• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
• 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:
• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

  **4.2 Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:
• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
• знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:
• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред-ставлениями.

В области коммуникативной культуры:
• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:
• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**4.3. Личностные результаты освоения физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:
• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:
• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:
• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:
• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:
• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:
• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

1. **Содержание учебного предмета.**

**5 класс**

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

***Физическое совершенствование***

*Общая (базовая) физическая подготовка Гимнастика с основами акробатики*: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. *Лыжные гонки*: Попеременный двухшажный ход. Повороты, подъемы, спуски, торможение.\* *Легкая атлетика:* Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. *Спортивные игры:* технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

*Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики:* Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемахво внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. *Лыжные гонки:*Двухшажный попеременный ход. Спуски, подъемы и торможения. *Легкая атлетика:* Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»). *Волейбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Футбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре. *К Плавание:* Плавание способом кроль на спине. Совершенствование техники стартового прыжка и поворотов при плавании кролем на спине; ранее разученных способов плавания. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.*

**6 класс**

Основы знаний История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью). Способы деятельности Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

***Физическое совершенствование***

*Общая физическая подготовка:Гимнастика с основами акробатики:* Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки. Упражнения на брусьях (девочки): упоры на нижнюю жердь, седы на правом и левом бедре, соскоки с опорой о нижнюю жердь; (мальчики): размахивания в упоре; сед ноги врозь; соскоки с опорой о жердь. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, махов и перемахов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. *Лыжные гонки:* Одновременный одношажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Старт с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий (барьеров). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Спортивные игры:* технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. *Комплексы общеразвивающих упражнений*

*Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация, выполняемые на 32 и 48 счета: прыжковые упражнения, повторные кувырки в группировке, стойка на лопатках и на голове с помощью рук (мальчики), мост (девочки), стилизованные общеразвивающие упражнения и упражнения из корригирующей гимнастики. Опорные прыжки через гимнастического козла с увеличенной фазой полета (регулируется расстоянием между снарядом и «подкидным мостиком»). Комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой и прыжками, повороты на носках и прыжком, полуприсед, равновесие на одной; полушпагат, соскоки. Гимнастическая комбинация на невысокой перекладине(мальчики): размахивания, подъемы в упор, перемахи левой (правой) вперед и назад, переходы в вис и из виса лежа на согнутых руках. Упражнения на брусьях (мальчики): наскоком выход в упор, ходьба на руках, фиксация упора угла, соскок с опорой о жердь, сед ноги врозь; (девочки): размахивание изгибами в висе на верхней жерди, наскок в упор на нижнюю жердь, перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок махом назад с поворотом и опорой о жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. Л*ыжные гонки:* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Преодоления препятствий и небольших трамплинов. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега. *Баскетбол:* Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Волейбол:* Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Футбол:* Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Плавание:* Плавание способом кроль на спине. Совершенствование техники стартового прыжка и поворотов при плавании кролем на спине; ранее разученных способов плавания.

**7 класс**

Основы знаний Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Способы деятельности Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

***Физическое совершенствование***

***Общая физическая подготовка.*** *Гимнастика с основами акробатики:* Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Лыжные гонки:* Одновременный двухшажный и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Прыжок в длину с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Игры по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

*Технико-тактическая подготовка в избранном виде спортаГимнастика с основами акробатики:*Акробатическая комбинация, выполняемая на 48 счетов: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360\*. Комбинация на гимнастической средней перекладине (мальчики): висы, подъем переворотом силой в упор, перемахи вперед и назад одной и другой, упор сзади, поворот кругом в упор, соскок отмахом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемахво внутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки:* Коньковый ход. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков – 1.5 м, для девушек – 1 м). Спуск с поворотами «плугом» и «упором» (слалом). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Волейбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Футбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Плавание:* Плавание способом кроль на спине. Совершенствование техники стартового прыжка и поворотов при плавании кролем на спине; ранее разученных способов плавания. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки*

**8 класс**

Основы знаний Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий). Способы деятельности Занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, легких и глубоких ранах.

***Физическое совершенствование***

***Общая физическая подготовка .****Гимнастика с основами акробатики:* Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев; (девушки): из положения стоя «мост» поворот в упор, стоя на правом (левом) колене упор присев кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Гимнастическая комбинация на средней перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади, вис на подколенях; совершенствование ранее разученных упражнений. Упражнения на брусьях (юноши): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; (девушки): из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки.* Безшажных ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Тройной прыжок с разбега. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанием и перелазанием. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Игра по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

***Технико-тактические действия в избранном виде спорта***

*Гимнастика с основами акробатики:* Акробатические упражнения: переворот боком из прямой и боковой стойки. Акробатическая комбинация: ритмические и стилистически связанных элементов акробатики, хореографии, движений типа «зарядки» и танцев. Комбинация на гимнастической перекладине (юноши): из виса стоя силой-махом подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват вхват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90\* в стойку боком к снаряду. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): из упора на предплечьях, размахивая подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед; (девушки): из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом-силой подъем переворотом назад, перехват из виса лежа на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной (двумя) ногами над нижней жердью, сед на бедре, соскок. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений *Лыжные гонки:* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Волейбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Футбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Плавание:* Плавание способом кроль на спине. Совершенствование техники стартового прыжка и поворотов при плавании кролем на спине; ранее разученных способов плавания. *Комплексы упражнения специальной*

**9 класс**

Основы знаний Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Способы деятельности Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки). Техника приемов массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах.

***Физическое совершенствование***

***Общая физическая подготовка***

*Гимнастика с основами акробатики:* Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Легка атлетика:* Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км). Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр, футбол, волейбол. Игра по правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

***Технико-тактические действия в избранном виде спорта***

*Гимнастика с основами акробатики:* Акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусьях (юноши, девушки), гимнастическом бревне (девушки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки*. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Л*егкая атлетика*: Совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений. *Волейбол:* совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Футбол:* совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Плавание:* Комбинированное плавание. Совершенствование техники ранее разученных способов плавания. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки*

1. **Планируемые результаты.**

Знания о физической культуре

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Контрольно-измерительные материалы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические****способности** | **Контрольное****Упражнение****(тест)** | **Воз-****раст, лет** | **Уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1** | **Скоростные** | **Бег 30 м, с** | **11****12****13****14****15** | **6,3 и >****6,0****5,9****5,8****5,5** | **6,1-5,5****5,8-5,4****5,6-5,2****5,5-5,1****5,3-4,9** | **5,0 и <****4,9****4,8****4,7****4,5** | **6,4 и >****6,3****6,2****6,1****6,0** | **6,3-5,7****6,2-5,5****6,0-5,4****5,9-5,4****5,8-5,3** | **5,1 и <****5,0****5,0****4,9****4,9** |
| **2** | **Координационные** | **Челночный бег 3Х10 м, с** | **11****12****13****14****15** | **9,7 и >****9,3****9,3****9,0****8,6** | **9,3-8,8****9,0-8,6****9,0-8,6****8,7-8,3****8,4-8,0** | **8,5 и <****8,3****8,3****8,0****7,7** | **10,1 и >****10,0****10,0****9,9****9,7** | **9,7-9,3****9,6-9,1****9,5-9,0****9,4-9,0****9,3-8,8** | **8,9 и <****8,8****8,7****8,6****8,5** |
| **3** | **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места** | **11****12****13****14****15** | **140 и <****145****150****160****175** | **160-180****165-180****170-190****180-195****190-205** | **195 и >****200****205****210****220** | **130 и <****135****140****145****155** | **150-175****155-175****160-180****160-180****165-185** | **185 и >****190****200****200****205** |
| **4** | **Выносливость** | **6-минутный бег, м** | **11****12****13****14****15** | **900 и <****950****1000****1050****1100** | **1000-1100****1100-1200****1150-1250****1200-1300****1250-1350** | **1300 и >****1350****1400****1450****1500** | **700 и <****750****800****850****900** | **850-1000****900-1050****950-1100****1000-1150****1050-1200** | **1100 и >****1150****1200****1250****1300** |
| **5** | **Гибкость** | **Наклон вперед из положения сидя, см** | **11****12****13****14****15** | **2 и <****2****2****3****4** | **6 – 8****6 – 8****5 – 7****7 – 9****8 – 10** | **10 и >****10****9****11****12** | **4 и <****5****6****7****7**  | **8 – 10****9 – 11****10 – 12****12 – 14****12 – 14** | **15 и >****16****18****20****20**  |
| **6** | **Силовые** | **Подтягивание:****На высокой перекладине (юн)****На низкой перекладине (дев)** | **11****12****13****14****15****11****12****13****14****15** | **1****1****1****2****3** | **4 – 5****4 – 6****5 – 6****6 – 7****7 – 8** | **6 и >****7****8****9****10** | **4 и <****4****5****5****5** | **10 – 14****11 – 15****12 – 15****13 – 15****12 – 13** | **19 и >****20****19****17****16** |

1. **Тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (**уроков**)** |
| **Класс** |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| **1** | **Легкоатлетические упражнения** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| **2** | **Спортивные игры** | **30** | **30** | **30** | **30** | **30** |
| 2.1 | баскетбол | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 2.2 | волейбол  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **30** | **30** | **30** | **30** | **30** |
|  | **И Т О Г О:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

1. Перечень материально-технического обеспечения образовательного процесса

М. Я. Виленский Учебник «Физическая культура» 5-7 класс «Просвещение» 2013г.

 В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы Москва «Просвещение»2010г.

 М.В.Виденкин Внеклассные мероприятия по физкультуре Волгоград «Учитель» 2007г.

 М.В.Виденкин Спортивные праздники и мероприятия в школе Волгоград «Учитель» 2007г.

 В.И.Виненко Физкультура 5-11 классы, планирование Волгоград «Учитель» 2010г.

 П.А. Кисилёв, С.Б.Киселёва Справочник учителя физической культуры Волгоград «Учитель» 2010г.

 П.А. Кисилёв, С.Б.Киселёва Настольная книга учителя физической культуры Волгоград «Учитель» 2008г.

**Спортивный инвентарь по программе для использования на уроках:**

Баскетбольные мячи.

Волейбольные мячи.

Гимнастические снаряды, гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастические скамейки

Лыжный инвентарь - индивидуальный

Малые мячи для метания

Спортивные обручи /металлические/

Игровые комплекты. Гантели, мячи