**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по физической культуре для 5- 9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:**

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 года № 1897(в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);

3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15);

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015

6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (далее — ПООП ООО) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15)

7. Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2016;

8. Приказ министерства образования Оренбургской области от 31.07.2018г. № 01-21/1450«О формировании учебных планов начального общего, основного общего образования в образовательных организациях Оренбургской области в 2019-2020 учебном году»

9. Основная образовательная программа ФГОС ООО МОБУ «Электрозаводской СОШ» Новосергиевского района Оренбургской области

10.Учебный план МОБУ «Электрозаводской СОШ» Новосергиевского района Оренбургской области на 2019-2020 учебный год

11. Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение,2016г.

Цель курса физической культуры: 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 и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

*- формирование* культурыдвижений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

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

*- обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

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

Задачи:

* реализация*принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализация*принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* 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;
* расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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.

Место предмета в учебном плане:

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405ч): в 5 классе 75 ч, в 6 классе – 75 ч, в 7 классе – 75 ч, в 8 классе 75 ч, в 9 классе – 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: « Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем воспитания».

Учебно-методический комплект:

*Программа:* программа физического воспитания учащихся 5- 9 классов :В.И. Лях, М.Я. Виленскмй. М: издательство «Просвещение», 2018 г.

*Учебники:*

Предметная линия учебников В.И. Ляха , М.Я. Виленского. 5 - 9 классы, М: Просвещение, 2016 г.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 - 9 КЛАСС**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры**. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культу­рой****.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей

физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики****.*

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол*. Игра по правилам.

*Футбол*. Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка****.*Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения*** о**бщеразвивающей *направленности.***Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики****.*Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика****.*Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений*.*

***Футбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**5 – 9 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Результаты обучения | |
| Предметные | Метапредметные |
| Тема 1. Основы знаний | Учащийся должен *уметь*:   * 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. | Учащийся должен *уметь*:  1)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;  2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  3) 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; |
| Тема 2,7. Легкая атлетика | Учащийся должен *уметь*:   * 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. | Учащийся должен *уметь*:  1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; |
| Тема 3. Баскетбол | Учащийся должен *уметь*:   * 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. | Учащийся должен *уметь*:  1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;  2) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;  3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; |
| Тема 4. Гимнастика | Учащийся должен *уметь*:   * 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. | Учащийся должен *уметь*:  1) 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;  2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  3) 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; |
| Тема 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки) | Учащийся должен *уметь*:   * 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. | Учащийся должен *уметь*:  1)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;  2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  3) 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; |
| Тема 6. Волейбол | Учащийся должен *уметь*:   * 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. | Учащийся должен *уметь*:  1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; |

**Личностные результаты обучения**

**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.

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) 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;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитиеопыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Уровень физической подготовки**

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные | Уровень |  |  |  |  |  |
| упражнения |  |  |  |  |  |  |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание (в | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| висе-м, лежа-д) , |  |  |  |  |  |  |
| кол-во раз |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед | 10 | 6 | 2 | 15 | 8 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| старта, с |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000 м, мин. с | Без учета времени | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах 1 | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| км, мин. с |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,7 | 10,1 |
| 3х10м |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| места |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание (ввисе-м,лежа-д) ,кол-вораз | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| Наклонвперед | 10 | 6 | 2 | 16 | 9 | 5 |
| Бег 60 мс высокогостарта, с | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Бег 1500 м, мин. с | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Ходьбана лыжах2км,мин. с | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| Челночныйбег3х10м | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,8 | 9,6 | 10,0 |
| Прыжкив длинусместа | 200 | 165 | 145 | 190 | 155 | 135 |

**7класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | | |
| высокий | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание (ввисе-м,лежа-д) ,кол-вораз | 8 | 5 | | 1 | 19 | 12 | 5 |
| Наклонвперед | 9 | 5 | | 2 | 18 | 10 | 6 |
| Бег 60 мс высокогостарта, с | 9.4 | 10.2 | | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| Бег 1500 м, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Ходьбана лыжах2км,мин. с | 13.00 | 14.00 | | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| Челночныйбег3х10м | 8,3 | 9,0 | | 9,3 | 8,7 | 9,5 | 10,0 |
| Прыжки в длинусместа | 205 | 170 | | 150 | 200 | 160 | 140 |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | | |
| высокий | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание (ввисе-м,лежа-д) ,кол-вораз | 9 | 6 | 2 | | 18 | 10 | 6 |
| Наклонвперед | 11 | 7 | 3 | | 20 | 12 | 7 |
| Бег 60 мс высокогостарта, с | 8.8 | 9.7 | 10.5 | | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| Бег 2000 м, мин. с | 10.00 | 10.40 | 11.40 | | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| Ходьбана лыжах3км,мин. с | 16.00 | 17.00 | 18.00 | | 18.00 | 19.00 | 20.00 |
| Челночныйбег3х10м | 8.0 | 8.7 | 9.0 | | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| Прыжки в длинусместа | 210 | 180 | 160 | | 200 | 160 | 145 |

**9класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическиеспособности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| скоростные | Бег 60 мс высокого старта сопорой наруку, с | 9.2 | 10.0 |
| силовые | Прыжок в длинус места,см | 180 | 155 |
|  | Лазание по канатуна расстояние 6 м, с | 12 | - |
|  | Подниманиетуловищалежана спине,рукизаголовой, количествораз | 40 | 30 |
|  | Подтягиваниена перекладине(высокая-ю,низкая-д),количествораз | 4 | 10 |
| выносливость | Бег 2000 м, мин | 10.50 | 12.20 |
| координация | Последовательное выполнение пятикувырков, с | 10.0 | 14.0 |
|  | Броскималого мячав стандартнуюмишень, м | 12.0 | 10.0 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Количество часов** |
| **1** | **Основы знаний** | В процессе урока |
| **2** | **Легкая атлетика** | **11** |
| **3** | **Баскетбол** | **18** |
| **4** | **Гимнастика** | **18** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **18** |
| **6** | **Волейбол** | **27** |
| **7** | **Легкая атлетика** | **10** |

**6 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Количество часов** |
| **1** | **Основы знаний** | В процессе урока |
| **2** | **Легкая атлетика** | **11** |
| **3** | **Баскетбол** | **18** |
| **4** | **Гимнастика** | **18** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **18** |
| **6** | **Волейбол** | **27** |
| **7** | **Легкая атлетика** | **10** |

**7 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Количество часов** |
| **1** | **Основы знаний** | В процессе урока |
| **2** | **Легкая атлетика** | **11** |
| **3** | **Баскетбол** | **18** |
| **4** | **Гимнастика** | **18** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **18** |
| **6** | **Волейбол** | **27** |
| **7** | **Легкая атлетика** | **10** |

**8 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Количество часов** |
| **1** | **Основы знаний** | В процессе урока |
| **2** | **Легкая атлетика** | **11** |
| **3** | **Баскетбол** | **18** |
| **4** | **Гимнастика** | **18** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **18** |
| **6** | **Элементы единоборств** | **9** |
| **7** | **Волейбол** | **18** |
| **8** | **Легкая атлетика** | **10** |

**9 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Количество часов** |
| **1** | **Основы знаний** | В процессе урока |
| **2** | **Легкая атлетика** | **11** |
| **3** | **Баскетбол** | **21** |
| **4** | **Гимнастика** | **18** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **18** |
| **6** | **Элементы единоборств** | **9** |
| **7** | **Волейбол** | **15** |
| **8** | **Легкая атлетика** | **10** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Темы урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | | **ТЕМА 1. «Основы знаний»** | В процессе урока |  |  |
|  | **ТЕМА 2. «Легкая атлетика»** | | **11** |  |  |
| 1 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1 |  |  |
| 2 | | Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 |  |  |
| 3 | | Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 |  |  |
| 4 | | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 |  |  |
| 5 | | Скоростной бег до 40 м. | 1 |  |  |
| 6 | | Скоростной бег до 40 м. | 1 |  |  |
| 7 | | Бег на 60 м. | 1 |  |  |
| 8 | | Бег на результат 60 м. | 1 |  |  |
| 9 | | Бег в равномерном темпе 10 мин. | 1 |  |  |
| 10 | | Бег в равномерном темпе 12 мин. | 1 |  |  |
| 11 | | Бег на 1000 м. | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 3. «Баскетбол»** | | **18** |  |  |
| 12 | | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры | 1 |  |  |
| 13 | | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 14 | | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 15 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |
| 16 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |
| 17 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |
| 18 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |
| 19 | | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 1 |  |  |
| 20 | | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 1 |  |  |
| 21 | | Вырывание и выбивание мяча | 1 |  |  |
| 22 | | Вырывание и выбивание мяча | 1 |  |  |
| 23 | | Ловля, передача, ведение, бросок | 1 |  |  |
| 24 | | Ловля, передача, ведение, бросок | 1 |  |  |
| 25 | | Ловля, передача, ведение, бросок | 1 |  |  |
| 26 | | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 1 |  |  |
| 27 | | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 1 |  |  |
| 28 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 29 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 4. «Гимнастика»** | | **18** |  |  |
| 30 | | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |  |  |
| 31 | | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре | 1 |  |  |
| 32 | | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре | 1 |  |  |
| 33 | | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 1 |  |  |
| 34 | | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 1 |  |  |
| 35 | | О.Р.У. в парах | 1 |  |  |
| 36 | | О.Р.У. в парах | 1 |  |  |
| 37 | | О.Р.У. с предметами | 1 |  |  |
| 38 | | О.Р.У. с предметами | 1 |  |  |
| 39 | | Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 |  |  |
| 40 | | Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 |  |  |
| 41 | | Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 |  |  |
| 42 | | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 1 |  |  |
| 43 | | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 1 |  |  |
| 44 | | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 1 |  |  |
| 45 | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 46 | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 47 | | Лазание по канату | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 5.** «**Лыжная подготовка »** | | **18** |  |  |
| 48 | | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 |  |  |
| 49 | | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1 |  |  |
| 50 | | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 51 | | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 52 | | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 53 | | Одновременный безшажный ход | 1 |  |  |
| 54 | | Одновременный безшажный ход | 1 |  |  |
| 55 | | Одновременный безшажный ход | 1 |  |  |
| 56 | | Повороты «переступанием» | 1 |  |  |
| 57 | | Повороты «переступанием» | 1 |  |  |
| 58 | | Повороты «переступанием» | 1 |  |  |
| 59 | | Торможение «плугом» | 1 |  |  |
| 60 | | Торможение «плугом» | 1 |  |  |
| 61 | | Торможение «плугом» | 1 |  |  |
| 62 | | Подъем «полуелочкой» | 1 |  |  |
| 63 | | Подъем «полуелочкой» | 1 |  |  |
| 64 | | Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |  |  |
| 65 | | Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 6. «Волейбол»** | | **27** |  |  |
| 66 | | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |  |  |
| 67 | | Стойка игрока. Перемещения | 1 |  |  |
| 68 | | Стойка игрока. Перемещения | 1 |  |  |
| 69 | | Стойка игрока. Перемещения | 1 |  |  |
| 70 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1 |  |  |
| 71 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1 |  |  |
| 72 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1 |  |  |
| 73 | | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 1 |  |  |
| 74 | | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 1 |  |  |
| 75 | | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 1 |  |  |
| 76 | | Нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 77 | | Нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 78 | | Нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 79 | | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 80 | | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 81 | | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 82 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 83 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 84 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 85 | | Прием, передача, удар | 1 |  |  |
| 86 | | Прием, передача, удар | 1 |  |  |
| 87 | | Прием, передача, удар | 1 |  |  |
| 88 | | Прием, передача, удар | 1 |  |  |
| 89 | | Прием, передача, удар | 1 |  |  |
| 90 | | Учебная игра | 1 |  |  |
| 91 | | Учебная игра | 1 |  |  |
| 92 | | Учебная игра | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 7. «Легкая атлетика»** | | **10** |  |  |
| 93 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |  |  |
| 94 | | Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега | 1 |  |  |
| 95 | | Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега | 1 |  |  |
| 96 | | Прыжок в высоту | 1 |  |  |
| 97 | | Прыжок в высоту | 1 |  |  |
| 98 | | Метание теннисного мяча с места на дальность | 1 |  |  |
| 99 | | Метание теннисного мяча с места на дальность | 1 |  |  |
| 100 | | Эстафеты, старты из различных положений | 1 |  |  |
| 101 | | Эстафеты, старты из различных положений | 1 |  |  |
| 102 | | Развитие выносливости | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Темы урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | | **ТЕМА 1. «Основы знаний»** | В процессе урока |  |  |
|  | **ТЕМА 2. «Легкая атлетика»** | | **11** |  |  |
| 1 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1 |  |  |
| 2-3 | | Высокий старт от 10 до 15 м. | 2 |  |  |
| 4 | | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 |  |  |
| 5-6 | | Скоростной бег до 50 м. | 2 |  |  |
| 7-8 | | Бег на результат 60 м. | 2 |  |  |
| 9-10 | | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 2 |  |  |
| 11 | | Бег на 1200 м. | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 3. «Баскетбол»** | | **18** |  |  |
| 12 | | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |  |  |
| 13-14 | | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |  |  |
| 15-16 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |  |  |
| 17-18 | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |  |  |
| 19-20 | | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 |  |  |
| 21-22 | | Вырывание и выбивание мяча | 2 |  |  |
| 23-25 | | Ловля, передача, ведение, бросок | 3 |  |  |
| 26-28 | | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 3 |  |  |
| 29 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 4. «Гимнастика»** | | **18** |  |  |
| 30 | | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |  |  |
| 31-32 | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 2 |  |  |
| 33-34 | | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |  |  |
| 35-36 | | О.Р.У. в парах | 2 |  |  |
| 37-38 | | О.Р.У. с предметами | 2 |  |  |
| 39-41 | | Освоение и совершенствование висов и упоров | 3 |  |  |
| 42-44 | | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 3 |  |  |
| 45-46 | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |  |  |
| 47 | | Лазание по канату | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 5.** «**Лыжная подготовка »** | | **18** |  |  |
| 48 | | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 |  |  |
| 49 | | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1 |  |  |
| 50-52 | | Одновременный двухшажный ход | 3 |  |  |
| 53-55 | | Одновременный безшажный ход | 3 |  |  |
| 56-58 | | Повороты «переступанием» | 3 |  |  |
| 59-61 | | Торможение «плугом» и поворот | 3 |  |  |
| 62-63 | | Подъем «елочкой» | 2 |  |  |
| 64-65 | | Передвижение на лыжах 3,5 км. | 2 |  |  |
|  | **ТЕМА 6. «Волейбол»** | | **27** |  |  |
| 66 | | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |  |  |
| 67-69 | | Стойка игрока. Перемещения | 3 |  |  |
| 70-72 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 3 |  |  |
| 73-75 | | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 3 |  |  |
| 76-78 | | Нижняя прямая подача | 3 |  |  |
| 79-81 | | Прямой нападающий удар | 3 |  |  |
| 82-84 | | Игра по упрощенным правилам | 3 |  |  |
| 85-87 | | Прием, передача, удар | 3 |  |  |
| 88-90 | | Помощь в судействе, комплектование команды | 3 |  |  |
| 91-92 | | Учебная игра | 2 |  |  |
|  | **ТЕМА 7. «Легкая атлетика»** | | **10** |  |  |
| 93 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |  |  |
| 94-95 | | Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега. | 2 |  |  |
| 96-97 | | Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега. | 2 |  |  |
| 98-99 | | Метание теннисного мяча с места в коридор 5 – 6 м. | 2 |  |  |
| 100-101 | | Эстафеты, старты из различных положений | 2 |  |  |
| 102 | | Развитие выносливости | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Темы урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | | **ТЕМА 1. «Основы знаний»** | В процессе урока |  |  |
|  | **ТЕМА 2. «Легкая атлетика»** | | **11** |  |  |
| 1 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1 |  |  |
| 2-3 | | Высокий старт от 30 до 40 м. | 2 |  |  |
| 4 | | Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 |  |  |
| 5-6 | | Скоростной бег до 60 м. | 2 |  |  |
| 7-8 | | Бег на результат 60 м. | 2 |  |  |
| 9-10 | | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. | 2 |  |  |
| 11 | | Бег на 1500 м. | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 3. «Баскетбол»** | | **18** |  |  |
| 12 | | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |  |  |
| 13-14 | | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |  |  |
| 15-16 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |  |  |
| 17-18 | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |  |  |
| 19-20 | | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 |  |  |
| 21-22 | | Вырывание и выбивание мяча | 2 |  |  |
| 23-25 | | Ловля, передача, ведение, бросок | 3 |  |  |
| 26-28 | | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 3 |  |  |
| 29 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 4. «Гимнастика»** | | **18** |  |  |
| 30 | | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |  |  |
| 31-32 | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | 2 |  |  |
| 33-34 | | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |  |  |
| 35-36 | | О.Р.У. в парах | 2 |  |  |
| 37-38 | | О.Р.У. с предметами | 2 |  |  |
| 39-41 | | Освоение и совершенствование висов и упоров | 3 |  |  |
| 42-44 | | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 3 |  |  |
| 45-46 | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |  |  |
| 47 | | Лазание по канату | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 5.** «**Лыжная подготовка »** | | **18** |  |  |
| 48 | | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 |  |  |
| 49 | | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1 |  |  |
| 50-52 | | Подъем в гору скользящим шагом | 3 |  |  |
| 53-55 | | Одновременный одношажный ход | 3 |  |  |
| 56-58 | | Повороты на месте махом | 3 |  |  |
| 59-61 | | Торможение «плугом» | 3 |  |  |
| 62-63 | | Подъем в гору скользящим шагом | 2 |  |  |
| 64-65 | | Передвижение на лыжах 4 км. | 2 |  |  |
|  | **ТЕМА 6. «Волейбол»** | | **27** |  |  |
| 66 | | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |  |  |
| 67-69 | | Стойка игрока. Перемещения | 3 |  |  |
| 70-72 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 3 |  |  |
| 73-75 | | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 3 |  |  |
| 76-78 | | Нижняя прямая подача | 3 |  |  |
| 79-81 | | Прямой нападающий удар | 3 |  |  |
| 82-84 | | Игра по упрощенным правилам | 3 |  |  |
| 85-87 | | Прием, передача, удар | 3 |  |  |
| 88-90 | | Помощь в судействе, комплектование команды | 3 |  |  |
| 91-92 | | Учебная игра | 2 |  |  |
|  | **ТЕМА 7. «Легкая атлетика»** | | **10** |  |  |
| 93 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |  |  |
| 94-95 | | Прыжок в длину с 9 -11 шагов разбега | 2 |  |  |
| 96-97 | | Процесс совершенствования прыжков в высоту | 2 |  |  |
| 98-99 | | Метание мяча на дальность в вертикальную цель с расстояния 10 -12 м. | 2 |  |  |
| 100-101 | | Эстафеты, старты из различных положений | 2 |  |  |
| 102 | | Развитие выносливости | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | | **ТЕМА 1. Что вам надо знать** | В процессе урока |  |  |
|  | **ТЕМА 2. Легкая атлетика** | | **11** |  |  |
| 1 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1 |  |  |
| 2-3 | | Низкий старт до 30 м. | 2 |  |  |
| 4 | | Бег с ускорением от 70 до 80 м. | 1 |  |  |
| 5-6 | | Скоростной бег до 60 м. | 2 |  |  |
| 7-8 | | Бег на результат 60 м. | 2 |  |  |
| 9-10 | | Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. | 2 |  |  |
| 11 | | Бег на 1500 м. | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 3. Баскетбол** | | **18** |  |  |
| 12 | | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |  |  |
| 13-14 | | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |  |  |
| 15-16 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |  |  |
| 17-18 | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |  |  |
| 19-20 | | Броски одной и двумя руками в прыжке | 2 |  |  |
| 21-22 | | Перехват мяча | 2 |  |  |
| 23-25 | | Ловля, передача, ведение, бросок | 3 |  |  |
| 26-28 | | Нападение быстрым прорывом 3:2 | 3 |  |  |
| 29 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 4. Гимнастика** | | **18** |  |  |
| 30 | | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |  |  |
| 31-32 | | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | 2 |  |  |
| 33-34 | | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |  |  |
| 35-36 | | О.Р.У. в парах | 2 |  |  |
| 37-38 | | О.Р.У. с предметами | 2 |  |  |
| 39-41 | | Освоение и совершенствование висов и упоров | 3 |  |  |
| 42-44 | | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 3 |  |  |
| 45-46 | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |  |  |
| 47 | | Лазание по канату | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 5.Лыжная подготовка (лыжные гонки)** | | **18** |  |  |
| 48 | | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 |  |  |
| 49 | | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1 |  |  |
| 50-52 | | Коньковый ход | 3 |  |  |
| 53-55 | | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 3 |  |  |
| 56-58 | | Повороты на месте махом | 3 |  |  |
| 59-61 | | Торможение «плугом» и поворот | 3 |  |  |
| 62-63 | | Игры « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» | 2 |  |  |
| 64-65 | | Передвижение на лыжах 4,5 км. | 2 |  |  |
|  | **ТЕМА 6. Элементы единоборств** | | **9** |  |  |
| 66 | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения в стойке | | 1 |  |  |
| 67-68 | Захваты рук и туловища | | 2 |  |  |
| 69-70 | Освобождение от захватов | | 2 |  |  |
| 71 | Приемы страховки | | 1 |  |  |
| 72-73 | Единоборства в парах | | 2 |  |  |
| 74 | Упражнения в парах | | 1 |  |  |
|  | **ТЕМА 7. Волейбол** | | **18** |  |  |
| 75 | | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |  |  |
| 76-77 | | Стойка игрока. Перемещения | 2 |  |  |
| 78-79 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 2 |  |  |
| 80-81 | | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 2 |  |  |
| 82-83 | | Нижняя прямая подача | 2 |  |  |
| 84-85 | | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером | 2 |  |  |
| 86-87 | | Процесс совершенствования психомоторных способностей | 2 |  |  |
| 88-89 | | Прием, передача, удар | 2 |  |  |
| 90-92 | | Учебная игра | 3 |  |  |
|  | **ТЕМА 7. Легкая атлетика** | | **10** |  |  |
| 93 | | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |  |  |
| 94-95 | | Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега | 2 |  |  |
| 96-97 | | Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега | 2 |  |  |
| 98-99 | | Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния (до 16 м) | 2 |  |  |
| 100-101 | | Эстафеты, старты из различных положений | 2 |  |  |
| 102 | | Развитие выносливости | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | **Тема 1. Основы знаний о физической культуре** | В процессе урока |  |  |
|  | **Тема 2. Лёгкая атлетика** | **11** |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики | 1 |  |  |
| 2 | Низкий старт (до 30 м.) | 1 |  |  |
| 3 | Стартовый разгон от 70 до 80 м. | 1 |  |  |
| 4 | Бег на результат 100м. | 1 |  |  |
| 5 | Бег в равномерном темпе (15 – 20 мин.) | 1 |  |  |
| 6 | Бег на 1500 м. | 1 |  |  |
| 7 - 8 | Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега | 2 |  |  |
| 9 | Метание малого мяча с 4 – 5 шагов | 1 |  |  |
| 10 | Метание мяча в горизонтальную цель | 1 |  |  |
| 11 | Метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность | 1 |  |  |
|  | **Тема 3 . Спортивные игры (Баскетбол)** | **21** |  |  |
| 11 - 12 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока | 2 |  |  |
| 13 - 14 | Ловля и передача мяча без сопротивления | 2 |  |  |
| 15 - 16 | Ведение мяча без сопротивления, в низкой, средней и высокой стойке | 2 |  |  |
| 17 – 18 | Бросок мяча без сопротивления | 2 |  |  |
| 19 – 20 | Действия против игрока без мяча и с мячом | 2 |  |  |
| 21 - 22 | Позиционное нападение 2:2, 3:3 | 2 |  |  |
| 23 – 24 | Позиционное нападение 4:4, 5: 5 | 2 |  |  |
| 25 – 26 | Ловля и передача мяча с защитником | 2 |  |  |
| 27 – 28 | Ведение мяча с сопротивлением | 2 |  |  |
| 29 – 30 | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | 2 |  |  |
| 31 | Перемещение игрока | 1 |  |  |
|  | **Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  |  |
| 32 | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении | 1 |  |  |
| 33 - 34 | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | 2 |  |  |
| 35 - 36 | О.Р.У. с набивными мячами, гантелями | 2 |  |  |
| 37 - 38 | Вис согнувшись, вис прогнувшись | 2 |  |  |
| 39 - 40 | Подъем переворотом | 2 |  |  |
| 41 - 42 | Прыжок ноги врозь через коня | 2 |  |  |
| 43 - 44 | Длинный кувырок вперед | 2 |  |  |
| 45 - 46 | Стойка на руках | 2 |  |  |
| 47 - 48 | Акробатические упражнения | 2 |  |  |
| 49 | Подтягивания на результат | 1 |  |  |
|  | **Тема 5.Лыжная подготовка** | **18** |  |  |
| 50 - 51 | Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход | 2 |  |  |
| 52 | Правила соревнований | 1 |  |  |
| 53 | Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 |  |  |
| 54 – 55 | Правила проведения самостоятельных занятий | 2 |  |  |
| 56 – 57 | Попеременный четырехшажный ход | 2 |  |  |
| 58 – 59 | Переход с попеременных на одновременные ходы | 2 |  |  |
| 60 - 65 | Преодоление контруклона | 6 |  |  |
| 67 - 68 | Прохождение дистанции (до 5 км.) | 1 |  |  |
|  | **Тема 6. Элементы единоборств** | **9** |  |  |
| 70 | Инструктаж по ТБ. Приемы и страховки | 1 |  |  |
| 71 – 72 | Приемы борьбы лежа и стоя | 2 |  |  |
| 73 – 74 | Учебная схватка | 2 |  |  |
| 75 - 76 | Силовые упражнения и единоборства в парах | 2 |  |  |
| 77 | Самостоятельная разминка перед поединком | 1 |  |  |
| 78 | Упражнения в парах, приемы страховки | 1 |  |  |
|  | **Тема 7. Спортивные игры (Волейбол)** | **15** |  |  |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока | 1 |  |  |
| 80 - 82 | Передача мяча у сетки в прыжке через сетку | 3 |  |  |
| 83 – 85 | Подача мяча; прием мяча, отраженного сеткой | 3 |  |  |
| 86 – 88 | Прямой нападающий удар при встречных передачах | 3 |  |  |
| 89 - 91 | Блокирование нападающего удара | 3 |  |  |
| 94 | Прием мяча, отраженного сеткой | 1 |  |  |
| 95 | Учебная игра | 1 |  |  |
|  | **Тема 8. Легкая атлетика** | **10** |  |  |
| 93 | Инструктаж по ТБ. Бросок набивного мяча | 1 |  |  |
| 94 – 95 | Развитие выносливости (до 20 мин.) | 2 |  |  |
| 96 – 97 | Прыжки и многоскоки | 2 |  |  |
| 98 - 99 | Эстафеты, бег с ускорением | 2 |  |  |
| 100 – 101 | Метание теннисного мяча на дальность с 4 -5 шагов | 2 |  |  |
| 102 | Тренировка в оздоровительном беге | 1 |  |  |

Контроль и оценка успеваемости по физической культуре

      Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся, и оценка овладения ими программным материалом. Здесь мы коснёмся только оценки или учёта успеваемости учащихся.

**Критериями оценки** по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

 Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

 Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).  
      Эти показатели определяются результатами развития физических качеств. Количественные показатели, с одной стороны, как бы объективизируют и упрощают оценку успеваемости по физической культуре, а с другой стороны, если учитель ограничивается только ими, ведут к односторонности оценки. Вместе с тем количественные критерии необходимы особенно тогда, когда они выступают как одно из слагаемых общей, всесторонней оценки успеваемости по физической культуре в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности, причин тех или иных достижений и недостатков конкретного учащегося. Учитель должен представлять, что точные количественные критерии важны прежде всего в качестве объективного контроля за ходом физического развития, подготовленности и в какой-то мере за состоянием здоровья, а не только как отметка и свидетельство успеваемости.  
      Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период.  
      В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:  
      • необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;  
      • более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;  
      • наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.  
      Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

**Индивидуальные особенности**, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

      Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).  
      Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

      При оценке успеваемости учащихся не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Учащимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым учащимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами учащимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.  
      При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство учащегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса учащихся к физической культуре.

      В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие **виды учёта**: предварительный, текущий и итоговый.

      Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.  
      Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

      Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения.  
      В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

      Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

      Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

      **Критерии оценки успеваемости по разделам программы.** При **оценке знаний** учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

      *Оценка «5*» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

      *Оценку «3»* получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

      *Оценка «2»* выставляется за непонимание и незнание материала программы.  
      С целью проверки знаний используются различные методы.

      **Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**  
**«5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

**«4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

      **«3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

      **«2»** — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

  В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

      Подобными методами оценивается и **владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.** Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.  
      Чтобы правильно и точно оценить **уровень физической подготовленности** учащегося, учителю следует учитывать два показателя. Первый — исходный уровень подготовленности в соответствии с ныне действующей Комплексной программой физического воспитания. Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

      При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

      Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.  
      Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.