|  |  |
| --- | --- |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ  к Образовательной программе основного общею образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Лицей № 2 г. Южно-Сахалинска, утвержденной приказом директора МАОУ Лицей № 2 от 06.07.2020 года № 278-ОД  |

**РАБОЧАЯПРОГРАММА**

**по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5-9 классы**

г. Южно – Сахалинск, 2020

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 5-9 классах разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования (Приказ МО и Н РФ № 1897 от 17.12.2010, с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г.), на основе примерной образовательной программы по учебному предмету (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. № 1/15)).

Учебники, реализующие рабочую программу:

1. Физическая культура.5-7 класс. Учебник. М. Я. Виленский, М. :«Просвещение»
2. Физическая культура. 8-9 класс. Учебник. В. И. Лях, М.:« Просвещение»

 (Приказ МП РФ № 345 от 28.12.2018 г, «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**личностные**, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

**метапредметные**, включающие освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

**предметным**, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**1.1. Личностные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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 учетом 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 нем 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 учетом 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, развитие опыта 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.

12) характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

13) определять базовые понятия и термины физической культуры в соответствии с содержанием учебного предмета в 5-9 классах, 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.

14) разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.

 15) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

**1.2. Метапредметные** результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) 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;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) 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;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

13) использование занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

14) составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

15) классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

16) тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

17) самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

18) проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность**.**

**Предметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемого предмета, входящего в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах на уровне общего образования:

Ученик научится:

• 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• 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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры русская лапта, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

***Обучающиеся получат возможность узнать:***

**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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**5-6 класс**

**Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Русская лапта**.

**Овладение техникой передвижений:** Ускорения и пробежки; повторное пробегание отрезков с ускорением.

**Освоение техники ловли мяча:** Ловля мяча с лёта.

**Отработка и совершенствование техники подач и ударов битой по мячу:** Подачи и удары по мячу поточным методом.

**Овладение техникой метания мяча**: Осаливание соперника ; метание теннисного мяча по движущейся цели.

 **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти и мышления.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Гимнастика**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Равновесие.**  Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

 **Лыжная подготовка (лыжные гонки):** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Равновесие.**  Упражнения с гимнастической скамейкой.

7 класс

## Легкая атлетика. (20ч)

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Спортивные игры.**

**Волейбол.(10ч)**

**Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач**)**:** Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещения в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке перемещения в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки

**Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-6 (кол-во ошибок):** Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещения в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке перемещения в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки.
Критерии оценки:

А) техника выполнения передач.
Б) точность выполнения передач из зоны в зону.
В) высота передач не ниже 1 м.
На каждый шаг передача двумя руками сверху с продвижением вперед.

**Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач):** Критерии оценки:

А) высота передачи не ниже 1 метра.
Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий.
В) отскок мяча под прямым углом.
Учитывается количество передач.

**Нижняя прямая подача (кол-во подач):** Критерии оцени:

А) техника выполнения подачи.
Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

**Атлетическая гимнастика с элементами фитнеса. (10ч)**

Комплекс ритмической гимнастики 8 элементов (девушки).

Комплекс упражнений с внешним сопротивлением (гантелями, гирями, штангой) 6 элементов (юноши). Правила техники безопасности при занятиях атлетической и ритмической гимнастикой. Упражнения для разогревания. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела.

**Гимнастика. (10ч)**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Равновесие.**  Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

**Лыжная подготовка. (20ч.)**

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

8 класс

## **Легкая атлетика. (20ч)**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Спортивные игры.**

**Волейбол.(10ч)**

**Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач**)**:** Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещения в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке перемещения в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки

**Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-6 (кол-во ошибок):** Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещения в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке перемещения в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки.
Критерии оценки:

А) техника выполнения передач.
Б) точность выполнения передач из зоны в зону.
В) высота передач не ниже 1 м.
На каждый шаг передача двумя руками сверху с продвижением вперед.

**Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач):** Критерии оценки:

А) высота передачи не ниже 1 метра.
Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий.
В) отскок мяча под прямым углом.
Учитывается количество передач.

**Нижняя прямая подача (кол-во подач):** Критерии оцени:

А) техника выполнения подачи.
Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

**Атлетическая гимнастика с элементами фитнеса. (10ч)**

Комплекс ритмической гимнастики 8 элементов (девушки).

Комплекс упражнений с внешним сопротивлением (гантелями, гирями, штангой) 6 элементов (юноши). Правила техники безопасности при занятиях атлетической и ритмической гимнастикой. Упражнения для разогревания. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела.

**Гимнастика. (10ч)**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Равновесие.**  Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

**Лыжная подготовка. (20ч.)**

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

9 класс

**Легкая атлетика.(18ч)**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 25 до 40 м. Бег с ускорени­ем от 40 до 600 м. Скоростной бег до 100 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 25 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 30 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Спортивные игры.**

**Настольный теннис. (10ч)**

-Совершенствовать технику удара. Совершенствование техники удара «тычком».

**-**Совершенствовать технику удара. Совершенствование техники удара «накатом».

- Тактические приёмы индивидуальные игры. Двухсторонняя учебная игра.

**-**Осваивать и совершенствовать парные игры. Техника подачи по диагонали.

**-**Осваивать и совершенствовать парные игры. Техника передвижений во время игры, осваивать и совершенствовать парные игры. Техника приёма мяча.

**-**Осваивать и совершенствовать парные игры. Двухсторонняя учебная игра.

**Атлетическая гимнастика .(10ч)**

Комплекс упражнений с внешним сопротивлением (гантелями, гирями, штангой) 6 элементов (юноши). Правила техники безопасности при занятиях атлетической и ритмической гимнастикой. Упражнения для разогревания. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела.

**Кроссовая подготовка(10ч)**

 Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 6км (юноши), 5км (девушки); длительный бег до 25 мин (юноши), 20 мин (девушки); длительный бег до 35 мин (юноши), 30 мин (девушки); преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазаньем и перелазаньем (юноши); повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000м (3-4 х 200-400м или 1-2 х 800-1000м); переменный кросс – фартлек: до 30 мин; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий изученными ранее способами; бег с учетом времени 1500 м.

**Лыжная подготовка. (20ч.)** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Техника прямого перехода; Техника перехода с прокатом; Техника перехода с неоконченным толчком одной палкой. Переход с одновременных ходов на попеременные. Техника прямого перехода.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный предмет «Физическая культура» в 5-9 классах изучается в объеме 340 часов, в 5 классе-68(2часа в неделю), в 6 классе-68(2часа в неделю) в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), 9 класс – 68 часов(2 часа в неделю).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 5 класс |  |
|  | Русская лапта | 8 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
|  | Лёгкая атлетика | 20 |
|  | Лыжная подготовка | 20 |
|  | Баскетбол | 10 |
|  | Всего  |  68 |
|  |  6 класс |  |
|  | Русская лапта | 8 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
|  | Лёгкая атлетика | 20 |
|  | Лыжная подготовка | 20 |
|  | Баскетбол | 10 |
|  | Всего | 68 |
|  | 7 класс |  |
| 1. | Атлетическая гимнастика с элементами фитнеса | 10 |
| 2. | Гимнастика | 10 |
| 3. | Лёгкая атлетика | 18 |
| 4. | Волейбол | 10 |
| 5. | Лыжная подготовка | 20 |
|  | Всего  | 68 |
|  | 8 класс |  |
| 1. | Атлетическая гимнастика с элементами фитнеса | 10 |
| 2. | Гимнастика | 10 |
| 3. | Лёгкая атлетика | 18 |
| 4. | Волейбол |  10 |
| 5. | Лыжная подготовка | 20 |
|  | Всего | 68 |
|  | 9 класс |  |
| 1. | Атлетическая гимнастика  | 10 |
| 2. | Настольный теннис | 10 |
| 3. | Лёгкая атлетика | 18 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 10 |
| 5. | Лыжная подготовка | 20 |
|  | Всего | 68 |
|  | Итого | 340 |