

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5» города Когалыма
(МАОУ «Средняя школа №5»)**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании методического совета
протокол от 31.08.2020 № 6

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

Ю.С.Сокол
от 31.08.2020

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 5»

П.И.Заремский
от 31.08.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

5-9 класс

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, А. А. Зданевича и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-6- 7, 8-9 классы» (М.: Просвещение) 2014г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (зарегистрированного приказом Минюста РФ от 01.02.2011г. №1964).
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре по предметной линии учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, А. А.Зданевича.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации 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»;
- Устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 5» города Когалыма.
- Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 5» города Когалыма.
- Положения о Рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), утвержденного приказом директора МАОУ «Средняя школа № 5».
- Рабочая программа по предмету, а основании ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО, примерной программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и савторской программой: «Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов» (Лях В. И, Зданевич А.А.), прошедших экспертизу и апробацию, ФГОС НОО (ФГОС ООО, СОО), учебного плана МАОУ «Средняя школа №5», действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

2. Общая характеристика предмета.

Рабочая программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и предусматривает сохранение единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждение учебных перегрузок, соблюдение общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа является нормативно-правовым документом, определяющим организацию образовательного процесса в общеобразовательной организации по определённому учебному предмету.

Рабочая программа является составной частью основной образовательной программы общеобразовательной организации.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивные игры, легкая атлетика.

Календарно- тематическое планирование Рабочей программы предполагает наличие контроля за теоретической подготовленностью, по технике владения двигательными действиями.

Контрольные уроки проводятся после изучения конкретной темы или раздела. Текущий контроль включает в себя опрос, тестирование, умение выполнять конкретное двигательное действие.

Цели: Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования по предмету «Физическая культура» своим содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическими упражнениями и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развить двигательные качества (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости)
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развить интересы к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности
воспитать нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии:

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся;
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе;
3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха;
4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях;

Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

Технология программированного обучения и ее составной части метода предписания алгоритмического типа как технологии индивидуализации начального обучения двигательным действиям на уроках раздела «Спортивные игры»;

Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

3. Описание места учебного предмета.

В соответствии с учебным планом МАОУ «Средняя школа №5» на занятие физической культурой в 5-8 классах отводится 2 часа в неделю (ФГОС), всего 70 часов; в 9 классе – 3 часа в неделю, всего 105 часов. Учитель физической культуры имеет право при планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры» и «Кроссовая подготовка». При этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок обучающихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

4. Ценностные ориентиры.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программный материал основной школы 5-8 классы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

-овладение способностью принимать и (охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

-использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

-активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

-использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

-овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

-овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

-готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Основы знаний

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

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 физкультпауз (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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением скорости и направления.

Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег (с остановками и выполнением заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть и др.)). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Легкая атлетика

Высокий и низкий старт. Бег с ускорением и скоростной бег на 60 м; бег в равномерном темпе 10-12 мин; бег 2000 м.

Прыжки в длину и высоту с 7-9 шагов разбега. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные пели; метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега. Эстафеты, челночный бег, бег с преодолением препятствий на местности.

Гимнастика

Строевые упражнения - построение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному, разведением и слиянием.

Комплексы утренней гимнастики - с предметами и без предметов общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лазание по канату в три приема; лазание по гимнастической стенке, шесту.

Акробатические упражнения

Из седа с наклоном вперед перекат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекаты вперед и назад в положении лежа прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в сед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. "Мост" наклоном назад (с помощью). "Шпагат" с опорой на руки.

Прыжки опорные

Конь с ручками, козел (высота до 100 см): с разбега прыжок в упор присев и соскок прогнувшись; то же с поворотом налево (направо). Прыжок боком с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу через препятствие (конь в ширину, бревно, гладкий забор) высотой до 100 см.

Упражнения в равновесии

(бревно или скамейка на высоте 105 см). Ходьба выпадами, спиной вперед. Переменные шаги вперед. Ходьба приставными шагами вдвоем, втроем, взявшись за руки. Бегом на носках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Упор присев на правой (левой), левая (правая) нога назад. Опускание на одно колено и вставание без помощи рук. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает. Повороты на носках на 720°. Соскок вперед из стойки продольно и поперек.

Упражнения в висах и упорах

Вис стоя сзади, присев сзади, лежа согнувшись завесом. Вис. Упор продольно. Опускание вперед из упора в вис лежа, согнувшись. Соскоки из вися. Подтягивание в вися (мальчишки), упор лежа на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Лыжная подготовка

Попеременный и одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «Полуелочкой». Торможение "Плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2 км.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
5-8 классы (2 часа)**

№п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	15
3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	10
5	Лыжная подготовка	15
ВСЕГО		70

Планируемые результаты:

Знать:

- способы и особенности движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правила выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Правила судейства по бегу, правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление и пульс

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры
- бегать с переменной скоростью до 10 минут, в различном темпе; бегать средние и длинные дистанции.

подвижные игры на материале кроссовой подготовке: прыжки, бег, эстафетный бег; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств в 5 классе.**

№№	Контрольные упражнения	мальчики	девочки

ПП		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2.	Бег 2000 м	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину (см)	340	300	260	300	260	220
4.	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
5.	Метание мяча 150 г (м)	34	27	20	21	17	14
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	15	10	8
7.	Лазание по канату с помощью ног (м)	5	4	3	4	3	2
8.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	1 км (мин, с)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
10.	Кросс 1500м для бесснежных районов (мин, с)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

Учебные нормативы по освоению навыков умений, развитию двигательных качеств в VI классе

№ № П П	Контрольноеупражнение	мальчики			девоч ки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2.	Бег, мин, с 1500м	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
	2000 м	Безучетавремени					
3.	Прыжок в длину (см)	360	330	270	330	280	230
4.	Прыжок в высоту (см)	115	105	90	110	100	85
5.	Метаниемяча 150г (м)	36	29	21	23	18	15
6.	Подтягивание на высокой	7	5	4	-	-	-

	перекладине (раз)						
--	-------------------	--	--	--	--	--	--

	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	17	14	9
7.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
	3 км (мин, с)	Безучета времени					
9.	Кросс 1500 м для беснежных районов (мин, с)	8,00	8,30	8,50	8,20	8,50	9,50
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

**Учебные нормативы по освоению
навыков, умений, развитию
двигательных качеств VII класс**

№ № П П	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2.	Бег 1500м (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
	2000м	Безучета времени					
3.	Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
4.	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
5.	Метание мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	5	4	-	-	
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	19	15	11
7.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
	3 км	Безучета времени					

9.	Кросс 2000 м (мин)	13, 00	14, 00	15, 00	14, 00	15, 00	16,00
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в VIII классе

№ № П П	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (с)	8,8	9,7	10, 5	9,7	10, 2	10,7
2.	Бег 2000м (мин, с)	10, 00	10, 40	11, 00	11, 00	12, 40	13,50
	3000м	Безучета времени					
3.	Прыжок в длину (см)	410	370	310	360	310	260
4.	Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
5.	Метание мяча 150 г (м)	42	37	28	27	21	17
6.	Подтягивание на	9	7	5	-	-	-
	высокой переклади не (раз)						
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	15	10	6
7.	Бег на лыжах 3 км (мин)	18, 00	19, 00	20, 00	20, 00	21,0 0	23,0 0
	5 км	Безучета времени					
9.	Кросс 2000м для бесснежных районов (мин, с)	-	-	-	12, 30	13,0 0	14,3 0
	3000м, для бесснежных районов (мин, с)	16, 30	17, 30	18, 30	-	-	-
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

9 классы

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

Легкая атлетика.

Преодоление дистанции 30м бегом с низкого старта с максимальной скоростью. Бег с ускорением от 70 до 80м. Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов с разбега. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов с разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния 12 – 14м (девушки) и до 16м (юноши). Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх на максимальное расстояние и высоту.

Баскетбол.

Штрафной бросок, передача мяча при встречном движении и отскоком от пола; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3; 4:4; 5:5; на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через "заслон".

Игра, по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой двумя руками, передача мяча через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3). Игра по упрощенным правилам на укороченной площадке.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения – команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения. Юноши: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девушки: кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок назад в полушаг; стойка на лопатках ноги врозь без помощи рук.

Прыжки опорные. Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см).

Девушки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения у опоры и с партнером (стретчинг).

Упражнения в висах и упорах. Юноши: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом вперед в сед ноги врозь на

параллельных брусьях; подъем завесом вне. Подтягивание в висе; лазание по канату, шесту. Сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях.

Девушки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхней жерди; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Подтягивание в висе лежа; лазание по гимнастической стенке. Сгибания – разгибания рук в упоре лежа.

Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Бег 2000м на результат и 3000м без учета времени. Кросс до 15 минут на местности. Бег с преодолением вертикальных препятствий (набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты и пр.). Прыжки через препятствия на точность приземления. Многоскоки. Прыжки через скакалку на результат (количество прыжков за 1 минуту). Круговая тренировка. Атлетическая гимнастика (шейпинг). Общеразвивающие упражнения с предметами (юноши – с набивными мячами, гантелями 2 – 3кг; девушки – с обручами, гимнастическими палками, скакалками). Подтягивания в висе, угол в упоре на брусьях (юноши). Подтягивания в висе лежа, угол в висе на гимнастической стенке (девушки). Сгибания – разгибания рук в упоре лежа (девушки), Сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях (юноши). Поднимания туловища из положения лежа на спине, руки за голову («скручивания») на результат (количество подъемов за 30 секунд). Работа на тренажерах и со свободными отягощениями (гантели 2 – 3кг, амортизаторы, эспандеры, утяжелители). Развитие силы методом круговой тренировки на тренажерах.

Распределение учебного времени прохождения программного материала 9 классы (3 часа)

№п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	32
3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	35
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Лыжная подготовка	20
ВСЕГО		105

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств IX класс

№ № ПП	Контрольные упражнения	мальчи ки			девоч ки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10, 0	9,4	10, 0	10, 5
2.	Бег 2000м (мин, с)	9,2 0	10, 00	11, 00	10, 20	12, 00	13, 00

	3000м	Безучетавремен и					
3.	Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	220
	Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
4.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	7	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	20	15	10
6.	Лазанье по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-
7.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17,30	18,00	19,30	20,00	21,30	
	5 км	Безучетавремен и					
9.	Кросс 2000м (мин, с)	-	-	-	11,30	12,30	13,30
	3000м (мин, с)	15,30	16,30	17,30	-	-	-
<p>Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.</p>							

Планируемые результаты:

Знать

- способы и особенности движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правила выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Правила судейства по бегу, правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление и пульс

Уметь

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры
- бежать с переменной скоростью до 10 минут, в различном темпе; бегать средние и длинные дистанции.

подвижные игры на материале кроссовой подготовке: прыжки, бег, эстафетный бег; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

В результате освоения физической культуры учащиеся 9 классов должны:

Знать

- дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способы простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правила выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технику специальных лыжных упражнений и отдельных способов передвижения на лыжах;
- правила и уход за лыжами и обувью, как оказать помощь при обморожении
- технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других

общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- ОБЖ - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность

Материально-техническое обеспечение **Библиотечный фонд:**

- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха; методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- презентации к урокам по разделам программ

Технические средства:

- музыкальный центр с системой озвучивания спортивного зала;
- проектор;
- компьютер;
- экран
-

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- рулетка измерительная;
- тренажеры;
- аптечка медицинская.

Используемая методическая литература

Программа, учебник, методическое пособие, дидактические материалы, составленные авторской группой: В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.Я. Виленский и др. Учебники написаны в соответствии с «Комплексной программой Физического воспитания учащихся 1 – 11 классов».

1. Баландин Г.А., Назаров Н.Н., Казаков Т.Н. Урок в современной школе. – М., 2004.

2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Космина И.П., Паршикова А.П., Пузыря Ю.П. Спорт в школе. – М., 2003.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт. 1998.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно – оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
6. Лазарева И.В., Кузнецова В.С., Орлова Г.А. Практикум по лёгкой атлетике.– М., 1999.
7. Листов О. Спортивные игры на уроках физкультуры. – М., 2001.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
9. Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
10. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
11. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Программа по физической культуре для учащихся I–XI классов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». - М., Дрофа 2004.
12. Найминова Э. Б.Физкультура: Методика преподавания. Спортивные игры. – М., 2001.
13. Холодова Г.К., Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А. Лёгкая атлетика в школе. – М., 1998.