****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5- 9 классов разработана в соответствии с:

* Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования;
* Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе на 2017-2018 учебный год;

**на основе:**

* Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Физическая культура, «Дрофа», Москва 2012г.
* Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 5-9 классы», автором составителем доктором педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение», Москва 2012г.

**Цель физического воспитания**

**С**одействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей:
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие и нравственных качеств;
* разработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

**Цели и задачи**

На уроках физической культурой в 5-9 классах решают основные задачи, состоящие перед школьной системой школьного воспитании. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знание о личной гигиене о влиянии знаний физическими упражнениями

на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представление о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировке. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представление об основных видах спорта, соревнования, снарядах, и инвентаре, правилах технике безопасности и оказание первой помощи при травмах,

Одна из главных задач уроков- обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота препятствия – двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно –силовых, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычками к самостоятельным занятиям физическим упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащихся организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отряда отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств ( инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебным материалом программы позволяют учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

+ Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырех шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м., метать малый мяч на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

    В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Общая характеристика учебного процесса**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Базовая часть содержания программного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.(в процессе урока)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**.**

Ес­тественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физичес­кую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных ак­тов. Значение нервной системы в управлении движениями и ре­гуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствова­ние соответствующих физических функций организма. Планиро­вание и контроль индивидуальных физических нагрузок в процес­се самостоятельных занятий физическими упражнениями и спор­том различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и само­обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнения, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направ­ленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и вы­полнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще­подготовительных и подводящих упражнений, двигательных дей­ствий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленно­сти. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникнове­ния и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учи­теля на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в па­рильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной мас­сы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других ан­тропометрических показателей. Приемы самоконтроля физичес­ких нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координа­ционной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры**

В качестве базовых игр рекомен­дуются баскетбол, ручной мяч, волейбол. При наличии в школе, регионе определенных традиций и соот­ветствующих условий вместо указанных спортивных игр в содер­жание программного материала можно включать любую другую

**Баскетбол**

На овладе­ние техни­кой пере­движений, остановок, поворотов и стоек. На освоение ловли и пе­редач мяча. На освоение техники ве­дения мяча. На овладение техникой бросков мяча. На освоение индивиду­альной тех­ники зашиты. На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей. На закрепле­ние техники перемещений, владения мячом и разви­тие коорди­национных способнос­тей. На освоении тактики игры. На овладение игрой и ком­плексное раз­витие психо­моторных спо­собностей.

**Волейбол**

На овладение техникой пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек. На освоение техники при­ема и пере­дач мяча.

На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей. На развитие координаци­онных спо­собностей (ориентиро­вание в про­странстве, быстрота ре­акций и пе­рестроение двигательных действий, дифференци­рование си­ловых, прост­ранственных и временных параметров движений, способностей к согласова­нию движе­ний и ритму). На развитие выносливос­ти. На развитие скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. На освое­ние техники нижней прямой по­дачи. На освоение техники пря­мого напада­ющего удара. На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей. На закреп­ление техни­ки переме­щений, вла­дения мячом и развитие координаци­онных спо­собностей. На освоение тактики иг­ры. На знания о физической культуре. На овладение организаторскими способностями. Самостоятельные занятия.

**Футбол**

Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой-лбом; удары боковой частью стопы, серединой подъема, голенью, головой, грудью; финты; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание.

**Гимнастика с элементами акробатики**

На освоение строевых упражнений. На освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении. На освоение общеразвивающих упраж­нений с пред­метами. На освоение и совершен­ствование ви­сов и упоров. На освоение опорных прыжков. На освоение акробатичес­ких упражне­ний. На развитие координаци­онных спо­собностей. На развитие силовых спо­собностей и силовой вы­носливости. На развитие скоростно-силовых спо­собностей. На развитие гибкости. На знания о физической культуре. На овладе­ние органи­заторскими умениями. Самостоя­тельные за­нятия.

**Легкая атлетика**

На овладение техникой спринтерско­го бега. На овладение техникой длительного бега. На овладение техникой прыжка в длину. На овладение техникой прыжка в высоту. На овладе­ние техни­кой метания малого мяча в цель и на дальность. На развитие скоростных способностей. На развитие координаци­онных спо­собностей. На знания о

физической культуре. На овладе­ние органи­заторскими умениями. На развитие выносливос­ти. На развитие скоростно-силовых спо­собностей. Самостоя­тельные за­нятия.

**Лыжная подготовка**

На освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанций. На знания о физической культуре.

**Единоборство**

Осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партнере и в стойке (юноши). Способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств. Оказывает распространенное воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесий, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондитерских (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

**Знать**

* Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* Особенности развития избранного вида спорта;
* Педагогические,физиологичес5ие и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем знаний физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности, основы и использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, важности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* Возрастные особенности развития ведущих психических процессов физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* Психофункциональные особенности особенного организма;
* Индивидуальные особенности контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовки;
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь**

* Технически правильно уметь осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного доступа;
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* Контролировать и регулировать функциональные состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* Управлять своими эмоциями; эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма и несчастных случаях;
* Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Для реализации целей и задач обучения, по данной программе используется УМК по физической культуре автор А.А.Лях, издательства «Просвещение» 2012 года.

Данная рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А**.** Зданевич.

**Тематическое планирование**

**8-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | ***Кроссовая подготовка с элементами лёгкой атлетики*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Вводный | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать** правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | Бег 60 метров:  ***Мальчики*** –  «5» - 8,8  «4» - 9,3  «3» - 9.8  ***Девочки –***  «5» - 9,7  «4» - 10,2  «3» - 10,7 | Комплекс 1 |  |  |
| Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.  Прыжок в длину с места. Челночный бег  Прыжок в высоту с разбега «способом перешаги-вания» | 7  4  3 | Комбиниро-ванный | Бег в среднем темпе до 1500 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 11 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Равномерный бег до 1800 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 2000 м. | **Уметь** бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 2200 м. | **Уметь** бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 2500 м. | **Уметь** метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 18 мин. | Оценка техники метания мяча на дальность, м.  Мальчики –  «5» - 42  «4» - 38  «3» - 32  Девочки –  «5» - 27  «4» - 23  «3» - 18. | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 2000 м на результат | Мальчики –  «5» - 9,10  «4» - 10,00  «3» - 11,00  Девочки –  «5» - 10,40  «4» - 11,40  «3» - 12,30. | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4х10, 5х10/2 серии. Развитие скоростно-силоых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10 /2 серии, 8х10. Развитие скоростно-силоых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10/2 серии. Развитие координации движений. | **Уметь** прыгать в длину. | Прыжок в длину с места, см:  Мальчики –  «5» - 200  «4» - 189  «3» - 175  Девочки –  «5» - 178  «4» - 166  «3» - 154. | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Челночный бег 6х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | **Уметь** выполнять серии челночного бега. | Оценка усвоения – челночный бег 6х10 м.  Мальчики –  «5» - 16,3  «4» - 17,4  «3» - 18,4  Девочки –  «5» - 17,6  «4» - 18,7  «3» - 19,8. |  |  |  |
| Комбиниро-ванный | Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» | Оценка усвоения – прыжок в высоту, см:  Мальчики –  «5» - 120  «4» - 110  «3» - 100  Девочки –  «5» - 110  «4» - 100  «3» - 90. | Комплекс 1 |  |  |
| ***2*** | ***Гимнастика*** | Висы. Строевые упражнения | 4 | Изучение нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе. | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат | Оценка техники выполнения подтягивания:  ***Мальчики:*** «5»-9  «4»-7  «3»-5;  ***Девочки:***  «5»-19  «4»-16  «3»-13. | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок | 4 | Изучение нового материала | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатика | 4 | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| **3** | ***Волейбол*** |  | 18 | Комплексный | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь** играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь** играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь** своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств. | **Уметь** своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты. | **Уметь** правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть. | **Уметь** правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** правильно принять стойку волейболиста для приема мча с подачи.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** изменить направление полета мяча.  **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Отбивание мяча кулаком над собой. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь** выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения нижней подачи мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при приеме мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь** выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Совершенствование верхней подачи мяча, отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь** выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. | Оценка техники выполнения отбивания мяча кулаком через сетку. | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Совершенствование техники выполнения приема мяча с подачи. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь** выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения приема мяча с подачи. | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма. | **Уметь** выполнить верхнюю подачу мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| **4** | ***Лыжная подготовка*** |  | 24 | Комбиниро-ванный | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику одновременного одношажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км. | **Уметь** выполнять технику одновременного одношажного хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости. | **Уметь** выполнять технику одновременного одношажного хода. | Оценка техники выполнения одновремен-ного одношажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | **Уметь** выполнять технику конькового хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный  Контрольный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе.  Развитие скорости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники поперемен-ного двухшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,7 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники выполнения конькового хода.  Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Коньковый ход.  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. |  | Оценка техники выполнения конькового хода. |  |  |  |
| Контрольный | Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. |  | 3 км в мин:  Мальчики:  «5» - 18.00,  «4» - 19.10,  «3» - 20.20; девочки:  «5» - 20.00,  «4» - 21.30,  «3» - 23.00. | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости. | **Уметь** правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять подъем в гору скользящим шагом. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости. | **Уметь** правильно выполнить поворот на месте махом. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять торможение и поворот плугом. | Оценить технику выполнения торможение и поворот плугом. | Комплекс 3 |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011)

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.-М.:Просвещение,2010.-64с.

3. В.И. Лях Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях., пособие для учителей общеобразовательных учреждений 3-е издание. Москва «Просвещение» 2013. – 104с.

**Учебно-практическое оборудование**

1. Бревно напольное (3)

2. Козел гимнастический

3. Стенка гимнастическая

4. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

5. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малый (теннисный)

6. Палка гимнастическая

7. Скакалка детская

8. Мат гимнастический

9. Обруч пластиковый детский

10. Планка для прыжков в высоту

11. Стойка для прыжков в высоту

12. Лыжи (с креплениями и палками)

13. Волейбольная стойка

14. Сетка волейбольная

15. Стол для игры в настольный теннис

16. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

17. Перекладина гимнастическая (пристеночная)

18. Аптечка