**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012. , «Национальные виды спорта» Д.И. Бельды

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах в МБОУ СОШ с. Найхин Нанайского района Хабаровского края осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 05 мая 2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившего в силу с 06 мая 2014 года);

Указ Президента Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерацииот 1 февраля 2012г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312;

Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 года № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06 декабря 2013 года № 30550);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 (ред. от 25 декабря 2013 года) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03 марта 2011 года № 19993);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 сентября 2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

**Учебно-методический комплекс.**

 Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012.

 Данная программа обеспечена учебниками для общеобразователь­ных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 5 класс», «Физическая культура. 6-7 класс», «Физическая культура. 8-9 класс»

**Место предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX классы.

**Структура и содержание программы.**

  Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.
Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

 Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.
       Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжная подготовка, национальные виды спорта), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

**Планируемые результаты освоения курса физической культуры.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:**

 - повышение мотивации к здоровому образу жизни;

 - снижение заболеваемости среди детей;

 - представление о разнообразном мире движений;

 - систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;

 - интерес к игровой деятельности;

 - улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

      В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:знать/понимать:
      — роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
      — основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
      — способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
      уметь:
      — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
      — выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
      — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
      — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
       — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
      — осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
      демонстрировать и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
      — проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
      — включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Итоговая аттестация 5-6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | 5-6 класс |
| Мальчики | Девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 10,5 | 11,4 | 11,2 | 10,9 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 6.30 | 6.10 | 5.50 | 6.50 | 6.30 | 6.10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 150 | 165 | 125 | 140 | 150 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 8 | 10 | 15 | 6 | 8 | 10 |

**Итоговая аттестация 7-8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | 7-8 класс |
| Мальчики | Девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11.0 | 10.4 | 9,6 | 11.2 | 10.4 | 9.8 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 145 | 165 | 180 | 140 | 150 | 170 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 5 | 7 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 10 | 14 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек) | 15 | 20 | 25 | 15 | 19 | 23 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |

**Итоговая аттестация 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | 9 класс |
| Юноши  | Девушки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,6 | 8,9 | 10,9 | 10,2 | 9,4 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.10 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 30 сек) | 19 | 21 | 25 | 18 | 20 | 24 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |

**Критерии оценивания подготовленности обучающихся.**

 Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

 Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

 Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

 Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

 Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

 Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

**1. Знания**

 При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

 С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Оценка «5»  |  Оценка «4»  |  Оценка «3»  |  Оценка «2»  |
|  За ответ, в котором: |  За тот же ответ, если: |  За ответ, в котором: |  За непонимание и: |
| Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

 Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Оценка «5»  |  Оценка «4»  |  Оценка «3»  |  Оценка «2»  |
|  За выполнение, в котором: |  За тоже выполнение, если: |  За выполнение, в котором: |  За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.  | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

 **3. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Оценка «5»  |  Оценка «4»  |  Оценка «3»  |  Оценка «2» |
| Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Обучающийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности обучающихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Оценка «5»  |  Оценка «4»  |  Оценка «3»  |  Оценка «2»  |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

 При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

 Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке, национальным видам спорта – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

 Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Распределение программного материала.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| **Знания о физической культуре.** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
|  | **Способы физкультурной деятельности** |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
|  | Физическое совершенствование |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| **Легкая атлетика** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |
| **Гимнастика с основами акробатики**  | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **Лыжная подготовка** | **12** | **12** | 1**2** | 1**2** | **12** |
| **Волейбол****Футбол** **Баскетбол** | 161418 | 161418 | 161418 | 161418 | 161418 |
| **Национальные виды спорта**  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Всего часов | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Годовой график распределения программного материала для 6 класса.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **6 класс** |
| **Знания о физической культуре** **4 ч**Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, национальные виды спорта, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.**Базовые понятия физической культуры.**  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). | В процессе урока |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| **Физическое совершенствование:**Физкультурно-оздоровительная деятельность – 64 чСпортивно-оздоровительная деятельность – 34 ч | ***98*** |  |
| В процессе урока |
|  |
|  |  | I | II | III | IV |
| **Легкая атлетика** | ***18*** | **10** |  |  | **8** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | ***12*** |  | **12** |  |  |
| **Лыжная подготовка** | ***12*** |  |  | **12** |  |
| **Волейбол** | ***16*** | **7** | **9** |  |  |
| **Футбол** | ***14*** | **10** |  |  | **4** |
| **Баскетбол** | ***18*** |  |  | **12** | **6** |
| **НВС** | ***12*** |  |  | **6** | **6** |
| Всего часов | **102** | **48** | **54** |  |

Раздел: Плавание не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации), баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), футбола (передачи мяча, остановки, игровые ситуации)

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

**VI КЛАСС.**

**Знания о физической культуре.**

***История физической культуры.***Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, национальные виды спорта, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

***Базовые понятия физической культуры.***Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

***Физическая культура человека.***Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:
развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

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

***Гимнастика с основами акробатики.***

 Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

 Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
 Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

 Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика.***Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

 **Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.
 **Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

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

***Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Легкая атлетика.***Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Бег с препятствиями.

Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.** Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.  Упражнения специальной физической и технической подготовки

 **Волейбол.** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Национальные виды спорта.** 3 прыжок «Томян» с места, метание тяжести на дальность, 3 национальный прыжок с разбега. Стрельба из лука, бег с палкой, перетягивание каната.

**Лыжная подготовка.**

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный и одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке. Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Спуск в основной стойке. Подъём и спуски в парах и тройках за руки.

Прохождение дистанций 1,2, 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.

Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.

**Годовой график распределения программного материала для 9 класса.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **9 класс** |
| **Знания о физической культуре** **4 ч**Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).**Базовые понятия физической культуры.**  Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. | В процессе урока |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| **Физическое совершенствование:**Физкультурно-оздоровительная деятельность – 64 чСпортивно-оздоровительная деятельность – 34 ч | ***98*** |  |
| В процессе урока |
|  |
|  |  | I | II | III | IV |
| **Легкая атлетика** | ***18*** | **10** |  |  | **8** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | ***12*** |  | **12** |  |  |
| **Лыжная подготовка** | ***12*** |  |  | **12** |  |
| **Волейбол** | ***16*** | **7** | **9** |  |  |
| **Футбол** | ***14*** | **10** |  |  | **4** |
| **Баскетбол** | ***18*** |  |  | **12** | **6** |
| **НВС** | ***12*** |  |  | **6** | **6** |
| Всего часов | **102** | **48** | **54** |  |

**IX КЛАСС.**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
***Базовые понятия физической культуры.***Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
***Физическая культура человека.***Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).
Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно-ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Девушки - танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика.*** Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м - *девушки* и 2000 м - *юноши* (на результат).

Кроссовый бег: *юноши -*3 км, *девушки -* 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры.***

 **Баскетбол.** Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

 ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.******Гимнастика с основами акробатики.***Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Легкая атлетика.***Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2-3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

 Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Национальные виды спорта.** Совершенствование техники 3 прыжка «Томян», 3 национальный прыжка, метания тяжести, стрельбы из лука. (Участие в районных, краевых соревнованиях.)

**Лыжная подготовка.**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить одновременный и попеременный двухшажные ходы. Попеременный четырёхшажный ход.

Преодоление контруклонов.

одновременного бесшажного хода.

Совершенствование техники подъёмов и спусков.

Прохождение дистанции 3 км с ускорениями до 300м.

Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением изученных ходов.

Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности.

Контрольный урок на дистанциях: 2км (девушки), 3км (юноши).

**Учебно-методическое обеспечение:**

 **Методические пособия для учителя:**

 1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004

 2. Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – М.: Советский спорт, 2002 г.

 3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2002.

 Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

 **Дополнительная литература для учителя:**

 1. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, подвижные игры. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2002. – 144 с.

 2. Бондаренкова Г.В., Коваленко А.Ю., Уточкин А.Ю. Физкультура. 8 кл.: /Поурочные планы./ Волгоград: Учитель, 2005.

 3. Голомидова С.Е. Физкультура. 5 кл. Часть I; II: /Поурочные планы./ Волгоград: Учитель – АСТ, 2003.

 4. Голомидова С.Е. Физкультура. 6 кл. Часть I; II: /Поурочные планы./ Волгоград: Учитель – АСТ, 2003.

Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2010.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы: Универсальное издание – М.:ВАКО, 2005. – 400 с. – (В помощь школьному учителью).

Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. (Пособие для учителей и школьных врачей). М., «Просвещение», 1970.

Литвинов Е.Н. Физическая культура. 5 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 96 с. – (Поурочные планы).

Литвинов Е.Н. Физическая культура. 6 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 96 с. – (Поурочные планы).

Масленников М.М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2006.

 Муравьев В.А Техника безопасности на уроках физкультуры. Москва «СпортАкадемПресс» 2007г.

12. Настольная книга учителя физической культуры \ Авт.- сост. Г.И. Погадаев.-2-е изд. - М.: Физкультуры и спорт, 2000.

Нестандартные уроки физкультуры. 9 класс.\ Сост. Никифорова Н.Ю. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 112с.

Физкультура: 5 – 11 классы: календарно - тематическое планирование по трехчасовой программе / авт.- сост. В.И. Виненко. - Волгоград: Учитель, 2006. – 254 с.

Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии \ Ю.А. Янсон – Ростов н\Д: «Феникс», 2005. – 432 с. – (Библиотека учителя).

**Дополнительная литература для учащихся.**

1. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения /Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004

2. Физическая культура: Проб. учеб. пособие для учащихся 5-7 кл. сред. одиннадцатилет. шк. /В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк и др.; Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1988. – 159 с.

3. Физическая культура: 8-9 классы / под ред. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

4. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы /Ю.А.Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др.; Под ред. Г.П.Богданова. -2-е изд., доп. И перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 223 с.

**Материально-техническое оснащение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество(шт) |
| 1 | Сетка волейбольная | 2 |
| 2 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 2 |
| 3 | Мячи волейбольные | 5 |
| 4 | Мячи баскетбольные | 5 |
| 5 | Мячи футбольные | 2 |
| 6 | Мяч малый для метания (теннисный) | 2 |
| 7 | Маты гимнастические | 8 |
| 8 | Скакалка гимнастическая | 10 |
| 9 | Обруч гимнастический | 2 |
| 10 | Секундомер | 1 |
| 11 | Рулетка измерительная (10м) | 1 |
| 12 | Компрессор для накачивания мячей | 1 |
| 13 | Аптечка медицинская | 1 |
| 14 | Свисток судейский | 1 |
| 15 | Лыжи и палки | 15 |
| 16 | Лыжные ботинки | 15 пар |
| 17 | Спортивный лук | 1 |
| 18 | Канат  | 1 |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа Найхинского сельского поселения

Нанайского муниципального района

Хабаровского края

 СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Методическим Директор МБОУ СОШ

советом школы села Найхин Протокол №\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

**Рабочая программа**

по физической культуре 5-9 класс базового уровня

на 2016-2017 учебный год

Составитель: Бельды В.Н.

 учитель физической культуры

с. Найхин 2016 г