|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено:**  на заседании МО  протокол № 1  от 28. 08. 2019 г. | **Принято:**  Педагогическим советом  протокол № 1  от 29. 08. 2019 г. | **Утверждено:**  Приказом директора  МАОУ «Образовательный центр  № 36» № 214 от 31.08.2019 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5-9 классы**

уровень: общеобразовательный

**Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» для V-IX классов общеобразовательных учреждений разработана на основе:

Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273- ФЗ;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждѐнного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897; Фундаментального ядра содержания общего образования; Образовательной программы основного общего образования МАОУ «ОЦ № 36»; Авторской программы «Физическая культура» А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2012. Федеральный закон ―О физической культуре и спорте в РФ‖ от 04.12.2007г. №329- ФЗ (ред. От 21.04 2011г.). Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р. Программа ориентирована на использование учебника ―Физическая культура 5 класс‖ А.П. Матвеев, М., ―Просвещение‖,2012

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своѐ отражение объективно сложившиеся деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. **В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:**

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

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приѐмами базовых видов спорта;

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

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно

оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своѐм предметном содержании направлена на:

\* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материальнотехнической оснащѐнностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские );

\*реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

\*соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

\* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

\*усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**II.Общая характеристика предмета**

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьникам данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

**В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела:**

\* «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

\*«Способы (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

\*«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и 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.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности**» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных 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.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивнооздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладноориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Раздел «Тематическое планирование»** представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных

разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаѐтся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по-своему объему и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре (автор А. П. Матвеев).

**III. Место учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапе основного общего образования в объеме 102 ч в каждом классе (из расчѐта 34 учебные недели в учебном году). Из них:

5 класс – 102 часов (3 часа в неделю)

6 класс – 102 часов (3 часа в неделю)

7 класс – 102 часов (3 часа в неделю)

8 класс – 102 часов (3 часа в неделю)

9 класс – 102 часов (3 часа в неделю)

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

**IV. Результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

\*воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

\*формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и

познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учѐтом устойчивых познавательных интересов;

\*развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

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

\*формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

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

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, приятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

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

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;

-формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий ( далее ИКТ-компетенции);

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, -

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**V. Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно -ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики еѐ нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и еѐ основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и длительное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и еѐ влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы еѐ дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приѐмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил подготовке мест занятий, в выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой ( в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учѐтом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки. Организация досуга средствами физической культурой, характеристика занятий подвижными спортивными играми, оздоровительным бегом и ходьбой.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учѐтом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы

дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры,

подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приѐмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперѐд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперѐд в упор присев; из упора лѐжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачѐтные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учѐтом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

**Лѐгкая атлетика.**

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трѐх шагов).

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах: попеременный двух- шажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелеза- ние через препятствия на лыжах.

Подъѐмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступа- нием; подъѐм «лесенкой»; подъѐм «ѐлочкой»; подъѐм «полуѐлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плутом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

**Спортивные игры.**

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приѐм и передача мяча двумя руками снизу; приѐм и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приѐм мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приѐм мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъѐма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Гандбол: Правила игры. Основные приемы игры. Игра по правилам. Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам. Техника передач мяча.

**Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.**

**Прикладно ориентированная физическая подготовка.** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечѐнной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастической скамейке); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств; силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.**

**Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперѐд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнѐнной полосы препятствий, включающей кувырки (вперѐд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

**Развитие силы.** Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лѐжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лѐжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лѐжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание

набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

**Развитие выносливости**. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Лѐгкая атлетика. Развитие выносливости**. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечѐнной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

**Развитие силы.** Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерѐдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

**Развитие быстроты.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие координации движений**. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Лыжные гонки. Развитие выносливост**и. Кроссовый бег и бег по пересечѐнной местности. Гладкий беге равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмакси- мальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

**Развитие силы.** Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперѐд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).

**Развитие координации движений.**

Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений

и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами

и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

**Баскетбол.** Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперѐд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперѐд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие силы.** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперѐд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в

максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полѐта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

**Развитие выносливости.** Повторный бег с максимальной скоростью с

уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объѐмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперѐд и назад). Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Футбол. Развитие быстроты.** Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперѐд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперѐд.. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Гандбол.** Развитие скоростно-силовых качеств. Передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам. Техника передач мяча.

**Развитие силы.** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперѐд, назад, в приседе, с продвижением вперѐд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и Длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**VI. тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**Приложение.**

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

**Наименование объектов и средств материально-технического оснащения**

- Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5-9 классы; М-«Просвещение»,

-Учебник по физической культуре 5класс А.П. Матвеев; 2017г

-Учебник по физической культуре 6-7 классы А.П. Матвеев; 2017г

-Учебник по физической культуре 8-9 классы А.П. Матвеев; 2018г

-Методическая литература:

-Организация работы в спортивных секциях в школе. В соответствии с ФГОС А.Н.Каинов 2014г

-Задания для подготовки к олимпиадам по физической культуре И.Н. Марченко 2016г

-Рекомендации, тесты, задания для проведения олимпиад по физической культуре. А.Н.Каинов 2015г

-К здоровью через движение. Развивающие игры, комплексы упражнений. В.Ф. Феоктистова 2012г

-Здоровьесберегающая деятельность. Рекомендации. Мероприятия. Н.В. Лободина 2013г

-Метод проектов в начальной школе Н.В.Засоркина.2016г

-Познавательно игровая деятельность (Олимпийские игры Н.В.Барбинова

-Система оценивания планируемых результатов с учетом требований ФГОС ,М.А.Зиганов 2015 г

Интернет ресурсы:

http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.

http://portfolio.1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

Http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе» .

http://www.proshkolu.ru/ интернет-портал для учителей.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

- примерная программа по физической культуре 5-9 классы

- рабочие программы по физической культуре

-учебники по физической культуре

-методические издания

Демонстрационные печатные материалы:

-таблицы по стандартам физического развития и физической подгоовленности.

Технические средства:

-Музыкальный центр

-микрофон

- мегафон

компьютер и принтер

- видеоматериалы

**Учебно-практическое оборудование:**

Стенка гимнастическая

козел гимнастический

турник

мост гимнастический подкидной

маты гимнастические

мячи набивные

мячи малые, теннисные

скакалки

обручи гимнастические

сетка для переноски мячей

рулетка измерительная

жилетки игровые

мячи волейбольные

мячи баскетбольные

мячи футбольные

компрессор для накачивания мячей

аптечка.

**VIII. Планируемые результаты**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

\*рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы еѐ развития характеризовать основные направления и формы еѐ организации в современном обществе;

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

\*понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

\*раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;

\*разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня учебной недели;

\*руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

\*руководствоваться правилами оказания первой доврачебной при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

\*характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

\*характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения , великих спортсменов принѐсших славу российскому спорту;

\*определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

\*использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

\*составлять комплексы физических упражнений оздоровительной тренирующей и коррегирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учѐтом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

\*классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

\*самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

\*тестировать показатели физического развития и основных физических качеств сравнивать их с возрастными стандартами контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

\*взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведения занятий освоении новых двигательных действий, \*развитии физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

\*вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов, проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

\*проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

\*выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

\*выполнять общеразвивающие упражнения, целенапраленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

\*выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

\*выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину);

\*выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

\*выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

\*выполнять основные технические действия и приѐмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях игровой деятельности;

\*выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

\*выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

\*осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

\*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| приложение  годовой план-график учебного процесса по физической культуре ( 5 класс) | | | | | | | | | | |
| Разделы программы | Часы | I четверть | | II четверть | | III четверть | | | IV четверть | |
| сен­тябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Теоретические сведения | Каж  дый урок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Легкая атлетика | 22 | 1-12 | |  |  |  |  |  | 91— 100 | |
| Гимнастика | 12 |  |  | 37-48 | |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры | 53 |  | 13-36 | |  | 64-90 | | |  | 101-102 |
| Лыжная подготовка | 15 |  |  |  |  | 49-63 | |  |  |  |
| ОФП | В процессе уроков | | | | | | | | | |
| Мониторинг | В процессе уроков | | | | | | | | | |
| Развитие двига­тельных качеств | Каждый урок | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| учебный план по физическому воспитанию (сетка часов) 5 класс | | | | | | | | | | | |
| Раздел программы | Классы | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI |
| Теоретичес  кие сведения,основы знаний | В процессе уроков | | | | | | | | | |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры |  |  |  |  | 53 |  |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Мониторинг | **В** процессе уроков | | | | | | | | | | |
| ОФП | **В** процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Развитие двигательных качеств | **В** процессе уроков | | | | | | | | | | |
| ИТОГО |  |  |  |  | 102 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| годовой план-график учебного процесса по физической культуре ( 6 класс) | | | | | | | | | | |
| Разделы программы | Часы | I четверть | | II четверть | | III четверть | | | IV четверть | |
| сен­тябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Теоретические сведения | Каж  дый урок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Легкая атлетика | 33 | 1-20 | |  |  |  |  |  | 85- 91-  87 100 | |
| Гимнастика | 18 |  |  | 28-43 | |  |  |  | 88-  89 |  |
| Спортивные игры | 39 |  | 21-  27 | | 44-  48 | 61-78 | | | 79-84,  90 | 101-102 |
| Лыжная подготовка | 12 |  |  |  |  | 49-60 | |  |  |  |
| ОФП | В процессе уроков | | | | | | | | | |
| Мониторинг | В процессе уроков | | | | | | | | | |
| Развитие двига­тельных качеств | Каждый урок | | |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| учебный план по физическому воспитанию (сетка часов) 6 класс | | | | | | | | | | | |
| Раздел программы | Классы | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI |
| Теоретичес  кие сведения,основы знаний | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  | 33 |  |  |  |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  | 39 |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |
| Мониторинг | **В** процессе уроков | | | | | | | | | | |
| ОФП | **В** процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Развитие двигательных качеств | **В** процессе уроков | | | | | | | | | | |
| ИТОГО |  |  |  |  |  | 102 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| годовой план-график учебного процесса по физической культуре ( 7класс) | | | | | | | | | | |
| Разделы программы | Часы | I четверть | | II четверть | | III четверть | | | IV четверть | |
| сен­тябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Теоретические сведения | Каж  дый урок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Легкая атлетика | 33 | 1-20 | |  |  |  |  |  | 85-87 | 91— 100 |
| Гимнастика | 18 |  |  | 28- 43 | |  |  |  | 88-89 |  |
| Спортивные игры | 39 |  | 21-27 |  | 44-48 |  | 61-78 | | 79-84,90 | 101-102 |
| Лыжная подготовка | 12 |  |  |  |  | 49-60 | |  |  |  |
| ОФП | В процессе уроков | | | | | | | | | |
| Мониторинг | В процессе уроков | | | | | | | | | |
| Развитие двига­тельных качеств | Каждый урок | | | | | | | | | |

|  |
| --- |
| Раздел программы |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| Теоретичес  кие сведения,основы знаний | В процессе уроков | | | | | | | | |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  | 33 |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |
| Подвижные игры | В процессе уроков | | | | | | | | |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  | 39 |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |
| Мониторинг | В процессе уроков | | | | | | | | |
| ОФП | В процессе уроков | | | | | | | | |
| Развитие двигательных качеств | В процессе уроков | | | | | | | | |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |  | 102 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| годовой план-график учебного процесса по физической культуре (8 класс) | | | | | | | | | | |
| Разделы программы | Часы | I четверть | | II четверть | | III четверть | | | IV четверть | |
| сен­тябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Теоретические сведения | Каж  дый урок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Легкая атлетика | 34 | 1-20 | |  |  |  |  |  | 89-102 | |
| Гимнастика | 18 |  |  | 28- 45 | |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры | 36 |  | 21-27 |  | 46-48 |  | 63-88 | | |  |
| Лыжная подготовка | 14 |  |  |  |  | 49-62 | |  |  |  |
| ОФП | В процессе уроков | | | | | | | | | |
| Мониторинг | В процессе уроков | | | | | | | | | |
| Развитие двига­тельных качеств | Каждый урок | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| учебный план по физическому воспитанию (8 класс) | | | | | | | | | | | |
| Раздел программы | Классы | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI |
| Теоретичес  кие сведения,основы знаний | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  | 34 |  |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |
| Подвижные игры | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б,гандбол) |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  |  |  |
| Мониторинг | В процессе уроков | | | | | | | | | | |

**Итого 102ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| годовой план-график учебного процесса по физической культуре (9 класс) | | | | | | | | | | |
| Разделы программы | Часы | I четверть | | II четверть | | III четверть | | | IV четверть | |
| сен­тябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Теоретические сведения | Каж  дый урок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Легкая атлетика | 34 | 1-20 | |  |  |  |  |  | 89-102 | |
| Гимнастика | 18 |  |  | 28- 45 | |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры | 36 |  | 21-27 |  | 46-48 |  | 63-88 | | |  |
| Лыжная подготовка | 14 |  |  |  |  | 49-62 | |  |  |  |
| ОФП | В процессе уроков | | | | | | | | | |
| Мониторинг | В процессе уроков | | | | | | | | | |
| Развитие двига­тельных качеств | Каждый урок | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| учебный план по физическому воспитанию (9 класс) | | | | | | | | | | | |
| Раздел программы | Классы | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |  |  |
| Теоретичес  кие сведения,основы знаний | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  | 34 |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |
| Подвижные игры | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  |  |
| Мониторинг | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| ОФП | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| Развитие двигательных качеств | Каждый урок | | | | | | | | | | |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |  |  |  | 102 |  |  |