****

**1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями::

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования

- основной образовательной программы МБОУТуроверовская ООШ:

- программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 5-11 кл., (Сборник Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. В.И. Лях, Зданевич.

Программа обеспечена учебником «Физическая культура. 8-9 классы», В.И. Лях, Зданевич., М., Просвещение, 2013 г.

Данная программа конкретизирует содержание стандарта, дает распределение часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

*Целью* физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

*Задачи программы*:

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения. Обучение основам знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- развивать физические качества для сдачи норм ГТО.

Внедрение комплекса ГТО для повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Рабочая программа разработана на 70 часов из расчета 2 ч в неделю. На основании Календарного учебного графика МБОУ Туроверовская ООШ на 2019-2020 учебный год программа будет выполнена за 67 ч. На изучение физической культуры отво­дится 2 часа в неделю, всего - 67 часов. В связи с тем, что 3 уроков совпали с праздничными днями(24.02.2020, 9.03.20, 5.05.20) программа будет выполнена за счет уменьшения часов по теме Гимнастика. Висы и Волейбол на 1час и по теме Легкая атлетика. Бег на выносливость.на2часа.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

**Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

* рассмотрение физической культуры как явление культу­ры, выделение исторических этапов её развития, характеристика основных направлений и форм её организации в со­временном обществе;
* характеристика основ здорового обра­за жизни, раскрытие его, взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формирование качеств личности и профилактика вредных привычек;
* определение базовых понятий и терминов физической культуры, применение их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками;
* разработка самостоятельных занятий, определение их направленности и формулирование задачи;

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**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 корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* + вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
  + 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, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);

• выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

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

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

• выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорт

* Выполнять нормы ГТО

**3. Содержание учебного предмета**

**Теоретическая часть**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в развитии мировой цивилизации.

**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 водных 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. Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладной подготовкой. 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.

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

**Практическая часть.**

**Физическое совершенствование**

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

**Легкая атлетика:**

1. Бег на короткие дистанции:

* Бег на 60м;
* Эстафетный бег.
* Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8м.

1. Бег на средние дистанции:

* Бег на 800 и 1000м.

1. Бег на длинные дистанции:

* Бег на 2000м. (девочки);
* Бег на 3000м. (мальчики).

1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
2. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
3. Метание малого мяча на дальность с разбега 10 – 14 шагов в коридор 10м.

##### Развитие двигательных качеств:

Быстрота:

* Эстафеты на короткие дистанции;
* Бег с ускорением по сигналу.
* Силовые качества:
* Комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы;
* Разнообразные прыжковые упражнения;
* Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Ловкость:

* Индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамичных параметров (развитие чувства пространства, чувства времени, дифференцирования личных усилий).

**Кроссовая подготовка (региональный компонент):**

* 1. Групповой бег по пересеченной местности;
  2. Бег переменной интенсивности до 10 мин (девушки) и до 17 мин (юноши).

##### Развитие двигательных качеств:

* Выносливость.

**Гимнастика:**

Упражнения на низкой и средней перекладине:

* Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

##### Акробатика:

* Из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в упор ноги врозь, длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега, махом одной толчком другой; стойка на голове и плечах; опускание в «мост»; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.
* Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Упражнения на гимнастическом бревне:

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

### Опорный прыжок:

* Прыжок через гимнастического козла в длину – «ноги врозь».

##### Развитие двигательных качеств:

Силовые качества:

* Комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы;
* Разнообразные прыжковые упражнения;
* Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями;
* Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Гибкость:

* Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшения показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

* Индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамичных параметров (развитие чувства пространства, чувства времени, дифференцирования личных усилий).

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

С отягощением, с предметами и без предметов.

**Спортивные игры:**

**Баскетбол**

* Ловля мяча с полуотскока;
* Ловля высоко летящего мяча;
* Бросок в прыжке со средней и дальней дистанции;
* Бросок с места одной сверху с дальней дистанции;
* Тактические действия:
  1. Командные действия в защите;
  2. Командные действия в нападении.
* Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).
* Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.**

* Передача мяча у сетки;
* Передача в прыжке через сетку;
* Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
* Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.
* Нападающий удар:
* Игра в нападении в зоне 3;
* Игра в защите;
* Игра с изменением позиций;
* 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.

**Развитие координационных способностей:**

* Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владению мячом;
* Бег с изменением направления;

Развитие скоростно-силовых качеств:

* Челночный бег
* Упражнения на быстроту и точность реакций;
* Прыжки в заданном режиме;
* Всевозможные упражнения с мячом.
* Бег с ускорением;
* Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений;
* Подвижные игры;
* Эстафеты с мячом и без мяча;

Развитие выносливости:

* Эстафеты;
* Круговые тренировки;
* Подвижные игры с мячом;
* Двухсторонние игры до 12 мин.

**Развитие физических качеств:**

силы:

* Игровые упражнения с набивными мячами;
* Броски мяча в цель и на дальность.

выносливости:

* Эстафеты;
* Круговые тренировки;
* Подвижные игры с мячом;
* Двухсторонние игры до 12 мин.

скоростных и скоростно-силовых способностей:

* Бег с ускорением;
* Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений;
* Подвижные игры;
* Эстафеты с мячом и без мяча;
* Игровые упражнения с набивными мячами;
* Броски мяча в цель и на дальность.

**Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.**

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

**Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организа-ции активного отдыха и профилактики 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 акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения(комбинации),

технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических ка-честв, адаптивной(лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подго-товленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленно-стью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристиче-ских походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повсе-дневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и

коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Основное общее образование завершается обязательной итоговой государственной аттестацией выпускников. Обучающиеся, завершившие основное общее образование и выполнившие в полном объеме требования к уровню подготовки выпускников, вправе продолжить обучение на ступенях среднего (полного) общего, начального или среднего профессионального образования.

**4. Календарно – тематическое**

**планирование по рабочей программе физической культуры при 2-х урочных**

**занятиях в неделю в 9 классе. 2019-2020уч.год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока  п/п | Дата проведения | | Тема  урока | Основные виды учебной деятельности | | Количество часов | |
| по плану | по факту |
| **Лёгкая атлетика (18 ч)** | | | | | | | |
|  |  | |
| 1. | 3.09 |  | **Спринтерский бег**  **(5 часов).** | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитее скоростных качеств. | | 1 | |
| 2. | 5.09 |  | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитее скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | | 1 | |
| 3. | 10.09 |  | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитее скоростных качеств для сдачи норм ГТО. | | 1 | |
| 4. | 12.09 |  | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитее скоростных качеств для сдачи норм ГТО. | | 1 | |
| 5. | 17.09 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива:Бег на результат (60м).*** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитее скоростных качеств. | | 1 | |
| 6. | 19.09 |  | **Прыжок в длину с разбега**  **(5 часов).** | Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | | 1 | |
| 7. | 24.09 |  | Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов способом «Согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | | 1 | |
| 8. | 26.09 |  | Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов способом «Согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | | 1 | |
| 9 | 1.10 |  | Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | |
| 10 | 3.10 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Прыжок в длину на результат.*** Техника выполнения метания мяча с разбега. | | 1 | |
| 11 | 8.10 |  | **Бег на средние дистанции**  **(4 часа).** | Бег (1500 м – д.; 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». | | 1 | |
| 12 | 10.10 |  | Бег (1500 м – д.; 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». | | 1 | |
| 13 | 15.10 |  | Бег (1500 м – д.; 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». | | 1 | |
| 14 | 17.10 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Бег (1500 м – д.; 2000 м – м.).***Правила соревнований. Развитие выносливости. | | 1 | |
|  |  |
| 15 | 22.10 |  | **Бег по пересечённой местности**  **(4 часа).** | Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | | 1 | |
| 16 | 24.10 |  | Бег (16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости для сдачи норм ГТО. | | 1 | |
| 17 | 29.10 |  | Бег (16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости для сдачи норм ГТО. | | 1 | |
| 18 | 31.10 |  |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива:Бег (3 км)-м, (2 км)- д***. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | 1 | |
| **2 четверть Гимнастика(14ч)** | | | | | | | |
| 19 | 12.11 |  | **Висы**  **(5 часов).** | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | | 1 | |
| 20 | 14.11 |  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств для сдачи норм ГТО. Инструктаж по ТБ. | | 1 | |
| 21 | 19.11 |  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств для сдачи норм ГТО. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её ценностям. | | 1 | |
| 22 | 21.11 |  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её ценностям. | | 1 | |
| 23 | 26.11 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива:Техника выполнения подъёма переворотом.*** Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | | 1 | |
| 24 | 28.11 |  | **Опорный прыжок**  **(4 часа).** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | | 1 | |
| 25 | 3.12 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | | 1 | |
| 26 | 5.12 |  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | |
| 27 | 10.12 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Опорный прыжок*.** Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | |
| 28 | 12.12 |  | **Акробатика**  **(5 часов).** | Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных качеств. | | 1 | |
| 29 | 17.12 |  | Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | | 1 | |
| 30 | 19.12 |  | Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | | 1 | |
| 31 | 24.12 |  | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной. Мост и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячом. Развитие координационных качеств. | | 1 | |
| 32 | 26.12 |  | *Зачет. Сдача контрольного норматива: Акробатическая комбинация.* Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной . Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных качеств. | | 1 | |
| **3 четверть Спортивные игры(40 ч)** | | | | | | | |
| 33 | 14.01 |  | **Волейбол**  **(20 часов).** | Стойки и передвижения игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б. | | 1 | |
| 34 | 16.01 |  | Стойки и передвижения игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б. | | 1 | |
| 35 | 21.01 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | |
| 36 | 23.01 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | |
| 37 | 28.01 |  | Стойки и передвижения игрока. *Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках*. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | 1 | |
| 38 | 30.01 |  | **Зачет. Сдача контрольного норматива: *Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках***. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | 1 | |
| 39 | 4.02 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,  приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | |
| 40 | 6.02 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,  приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | |
| 41 | 11.02 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,  приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | |
| 42 | 13.02 |  | Стойки и передвижения игрока. *Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели*. Нижняя прямая подача, приём мяча. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | |
| 43 | 18.02 |  | Стойки и передвижения игрока. *Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели*. Нижняя прямая подача, приём мяча. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | |
| 44 | 20.02 |  | **Зачет. Сдача контрольного норматива: Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели**. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | |
| 45 | 25.02 |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. *Нападающий удар при встречных передачах*. *Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой.* Приём мяча снизу в группе. | | 1 | |
| 46 | 27.02 |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. *Нападающий удар при встречных передачах*. *Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой.* Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | |
| 47 | 3.03 |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при  встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через 5-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | |
| 48 | 5.03 |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при  встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через 5-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 1 | |
| 49 | 10.03 |  | Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра по основным правилам. | | 1 | |
| 50 | 12.03 |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра по основным правилам. | | 1 | |
| 51 | 17.03 |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра по основным правилам. | | 1 | |
| 52 | 19.03 |  |  | Сдача контрольного норматива: Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра по основным правилам. | | 1 | |
| 53 | 31.03 |  | **Баскетбол**  **(8 часов).** | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила игры баскетбол. | | 1 | |
| 54 | 2.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра. | | 1 | |
| 55 | 7.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | | 1 | |
| 56 | 9.04 |  | Сдача контрольного норматива:*Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.* Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. | | 1 | |
| 57 | 14.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила игры в баскетбол. | | 1 | |
| 58 | 16.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.  Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила игры в баскетбол. | | 1 | |
| 59 | 21.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Штрафной бросок. | | 1 | |
| 60 | 23.04 |  |  | Сдача контрольного норматива: *Штрафной бросок.* Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 | |
| **Лёгкая атлетика(11 ч)** | | | | | | | |
| 61 | 28.04 |  | **Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий**  **(5 часов).** | Бег (15 минут). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | | 1 | |
| 62 | 30.04 |  | Сдача контрольного норматива: Бег (17 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. | | 1 | |
| 63 | 7.05 |  | Бег (19 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. | | 1 | |
| 64 | 12.05 |  | Сдача контрольного норматива: Бег на выносливость с преодолением горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости для сдачи норм ГТО. | | 1 | |
| 65 | 14.05 |  | Бег (3 км). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | 1 |
| 66 | 19.05 |  | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча**  **(2 часа).** | Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | | 1 |
| 67 | 21.05 |  | Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. *Сдача контрольного норматива*: *Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов.* ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | 1 |

**5. Оценочный материал по всем видам контроля по предмету Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| СТАРТОВЫЙ КОНТРОЛЬ на начало учебного года:   * бег 60м; * прыжки в длину с места; * подтягивание. | |
| ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ:  **I четверть:**  1. Легкая атлетика   * Бег 60 и 1000 метров; * Кросс 1500, 2000 метров; * Прыжки в длину с разбега; * Прыжки в длину с места; * Прыжки в высоту; * Метание мяча на дальность. * Челночный бег 3х10.   **II четверть:**   * 1. Гимнастика:  1. Упражнения на средней и низкой перекладине:  * Из виса стоя силой, подъем переворотом в упор, спад назад в вис завесом на правой – подъем в сед верхом, оборот верхом вперед, сед в упор сзади, махом в перед соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.  1. Акробатика:  * Из стойки «старт пловца» длинный кувырок вперед, кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, лечь – «мост», переворот на правой в упор присев, два кувырка назад в группировке, о.с., два переворота боком.   3 Равновесие:   * С разбега наскок в упор присев, стойка поперек бревна руки в стороны, подскоки на двух ногах на месте, подскоки с одной ноги на другую с продвижением вперед, равновесие на правой (левой), беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду.   Опорный прыжок:   * Прыжок через гимнастического козла в длину ноги врозь;   **III четверть:**  Спортивные игры:   * **Баскетбол**– технические действия: * Ведение мяча с изменением высоты отскока; * Передача мяча одной рукой от плеча после ведения; * Бросок в движении после двух шагов; * Бросок в прыжке с места одной рукой; * Штрафной бросок;   + Игра в баскетбол по упрощенным правилам. * **Волейбол** – технические действия: * Верхняя передача мяча. * Нижняя прямая подача через сетку. * Передача мяча в парах: стоя на месте. * Прием мяча в парах: стоя на месте. * Верхняя передача мяча в движении приставными шагами. * Игра в волейбол по упрощенным правилам. |

**IV четверть**

1. Легкая атлетика

* Бег 60 и 1000 метров;
* Кросс 1500, 2000 метров;
* Прыжки в длину с разбега;
* Прыжки в длину с места;
* Прыжки в высоту;
* Метание мяча на дальность.
* Челночный бег 3х10.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ на конец учебного года**:**

* бег 60м**;**
* прыжки в длину с места;
* подтягивание.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| скоростные | бег 30 м, сек | 5.9 – 4.8 | 6.1-5.0 |
| скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 162 – 205 и более | 142 - 184 и более |
| силовые | подтягивание для мальчиков на высокой перекладине, кол-во раз  - для девочек, упражнение на пресс за 30 секунд кол-во раз | 2-10  и выше | 21 и выше |
| выносливость | Бег 1000 м | 6.00 -4.10 | 6.45 -4.56 |
| координационные | челночный бег 3х10 м | 8.7 – 7.8 | 9.4–8.2 |
| гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 12-15 и более | 8-19 и более |

|  |
| --- |
| Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рябцева И.И  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |