

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №22 г.о. Чапаевск Самарской области

Рассмотрено

на заседании методического объединения:

Протокол № 1

от « 31 » 08 20 21 г.

Руководитель МО:

 / Яшина М.И. /

Проверено

Зам. директора по УР:

 / Сухобрус О.С. /

« 31 » 08 20 21 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №22

г.о. Чапаевск

 / Уваровский М.Ю. /

« 31 » 08 20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 5-9 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы ГБОУ СОШ №22 г.о.Чапаевск, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов.– М.: Просвещение, 2015 г. и авторской программы А.П.Матвеева «Рабочие программы физическая культура 5- 9классы». – М.: Просвещение, 2015 г.

программы М. Я. Виленского и В.И. Ляха (Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы (автор М.Я. Виленский, В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2014 г. – 104 с.). на основе авторской программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В.И. Зданевич А.А. – М.: Просвещение,2006 -2012 год)

Для реализации рабочей программы используются учебники:

1.Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012. - 239 с. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5-9 классы» (автор – В.И. Лях).

2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ (Лях В.И.); 8-изд.-М.: Просвещение, 2012.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты имеют направленность на решение задач воспитания, развития и социализации обучающихся средствами предмета.

1. Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, в том числе в социальных сообществах; готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

2. Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию; понимание значения информатики как науки в жизни современного общества; владение достоверной информацией о передовых мировых и отечественных достижениях в области физической культуры.

3. Духовно–нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков.

4. эстетическое воспитание):

- Эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

5. Ценности научного познания:

- сформированность мировоззренческих представлений об информации, информационных процессах и информационных технологиях, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практики и составляющих базовую основу для понимания сущности научной картины мира; интерес к обучению и познанию; любознательность; готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем; сформированность информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, разнообразными средствами информационных технологий, а также умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

6. Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью; установка на здоровый образ жизни.

7. Трудовое воспитание:

- интерес к практическому изучению профессий и труда в сферах профессиональной деятельности, связанных с физической культурой, основанными на достижениях науки в этой области и научно–технического прогресса; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологическое воспитание:

- осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к подготовке обучающихся.

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

ВОЛЕЙБОЛ

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по Волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

БАСКЕТБОЛ

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по Баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

ГИМНАСТИКА

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

КРОССАВАЯ ПОДГОТОВКА

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в содействии.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|-----|---------------------------------|----------|------|-------|---------|------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 5.3 | 5.8. | 6.2 | 5.8 | 6.2. | 6.6 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 10.8 | 11.3 | 11.8 | 11.0 | 11.5 | 12.0 |
| 3. | Бег 200 м. (сек.) | 38 | 41 | 44 | 42 | 45 | 48 |
| 4. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.10 | 1.15 | 1.20 |
| 5. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 2.00 | 2.05 | 2.10 | 2.10 | 2.15 | 2.25 |
| 6. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.40 | 4.55 | 5.10 | 5.25 | 5.40 | 6.00 |
| 7. | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 8.50 | 9.30 | 10.00 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 8. | Шестиминутный бег (М) | 1200 | 1150 | 1050 | 1050 | 1000 | 900 |
| 9. | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 10.5 | 10.8 | 11.0 | 11.0 | 11.3 | 11.6 |
| 10. | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 150 | 150 | 145 | 135 |
| 11. | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 270 | 250 | 270 | 240 | 210 |
| 12. | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 105 | 100 | 90 | 100 | 90 | 80 |
| 13. | Тройной прыжок с места (см.) | 550 | 520 | 490 | 500 | 460 | 420 |
| 14. | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 110 | 105 | 95 | 115 | 110 | 100 |
| 15. | Метание мяча 150 гр. (м.) | 33 | 27 | 19 | 20 | 16 | 12 |

| | | | | | | | |
|-----|---|----------|----------|----------|----------|------------|----------|
| 16. | Метание гранаты 500гр. | 21 | 17 | 11 | 12 | 10 | 7 |
| 17. | Подтягивание на перекладине (раз) | 5 | 4 | 3 | 13 | 11 | 9 |
| 18. | Отжимания в упоре лежа (раз) | 16 | 12 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| 19. | Поднимание туловища (раз за Г) | 28 | 25 | 22 | 24 | 20 | 16 |
| 20. | Вис на согнутых руках (сек.) | 20 | 18 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| 21. | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.35 | 1.45 | 2.00 | 1.50 | 2.10 | 2.30 |
| 22. | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 10 | 7 | 4 | 12 | 9 | 6 |
| 23. | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) | 30 15 | 29 14 | 26 13 | 24 14 | 22 13,5 | 20 13 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ**

| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|-----|--------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 5.1 | 5.3 | 5.8 | 5.4 | 5.8 | 6.2 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 10.4 | 10.9 | 11.4 | 10.8 | 11.3 | 11.8 |
| 3. | Бег 200 м. (сек.) | 37 | 40 | 43 | 41 | 44 | 47 |
| 4. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 1.00 | 1.03 | 1.07 | 1.05 | 1.08 | 1.12 |
| 5. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.55 | 2.00 | 2.05 | 2.05 | 2.10 | 2.20 |
| 6. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.28 | 4.40 | 4.52 | 5.11 | 5.25 | 5.40 |
| 7. | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| 8. | Шестиминутный бег (м) | 1250 | 1200 | 1100 | 1050 | 1000 | 900 |
| 9. | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 10.2 | 10.8 | 11.2 | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
| 10. | Прыжок в длину с места (см.) | 175 | 160 | 145 | 160 | 150 | 140 |
| 11. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 300 | 270 | 300 | 270 | 240 |
| 12. | Прыжок в высоту с разб. (см.) | 110 | 105 | 95 | 100 | 95 | 85 |
| 13. | Тройной прыжок с места (см.) | 560 | 530 | 500 | 510 | 490 | 450 |
| 14. | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 115 | 110 | 100 | 125 | 115 | 105 |
| 15. | Метание мяча 150 гр. (м.) | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 16. | Метание гранаты 500гр. | 23 | 18 | 12 | 13 | 11 | 8 |

| | | | | | | | |
|-----|---|------|-------|------|------|------|------|
| 17. | Подтягивание на перекладине (раз) | 7 | 5 | 4 | 15 | 13 | 12 |
| 18. | Отжимания в упоре лежа (раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 19. | Поднимание туловища (раз за 1 мин) | 30 | 27 | 24 | 26 | 24 | 20 |
| 20. | Вис на согнутых руках (сек.) | 28 | 24 | 20 | 23 | 21 | 19 |
| 21. | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.30 | 1.40. | 1.50 | 1.40 | 2.00 | 2.20 |
| 22. | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см) | 11 | 8 | 5 | 13 | 10 | 7 |
| 23. | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| | 8-й прыжок с ноги на ногу | 16 | 15 | 14 | 15 | 14 | 13,5 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ**

| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|----|--|----------|----------|----------|----------|------------|----------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 5,0 | 5,2 | 5,6 | 5,2 | 5,5 | 6,0 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,8 | 11,3 | 11,8 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.) | 15,1 | 15,6 | 16,2 | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 36 | 39 | 42 | 40 | 43 | 46 |
| 5. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 58 | 1.01 | 1.05 | 1.03 | 1.06 | 1.10 |
| 6. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.00 | 2.05 | 2.15 |
| 7. | Кросс 1000 м. (мин. сек.) | 4.16 | 4.30 | 4.45 | 4.58 | 5.10 | 5.25 |
| 8. | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1300 | 1250 | 1150 | 1100 | 1050 | 950 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 10,7 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 | 165 | 155 | 145 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 300 | 330 | 300 | 270 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 115 | 110 | 100 | 105 | 100 | 90 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 580 | 550 | 520 | 515 | 500 | 470 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 120 | 115 | 105 | 135 | 125 | 115 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м) | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 17 | Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков) | 7 | 5 | 4 | 6 | 4 | 3 |
| 18 | Метание гранаты 500 гр.(м.) | 25 | 21 | 17 | 15 | 12 | 9 |
| 19 | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 7 | 5 | 16 | 14 | 12 |
| 20 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 26 | 22 | 18 | 10 | 8 | 6 |
| 21 | Поднимание туловища (раз за Г) | 34 | 30 | 26 | 30 | 26 | 22 |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.) | 30 | 26 | 22 | 25 | 23 | 18 |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.20 | 1.25 | 1.35 | 1.30 | 1.45 | 2.05 |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см) | 12 | 9 | 6 | 14 | 11 | 8 |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) | 34 17 | 33 16 | 32 15 | 28 15 | 26 14,5 | 24 14 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|----|--|----------|----------|----------|------------|----------|------------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,2 | 5,6 | 6,0 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,2 | 10,7 | 11,2 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.) | 15,1 | 15,6 | 16,2 | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 35 | 38 | 41 | 39 | 42 | 45 |
| 5. | Бег 2000 м. (мин. сек.) | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.40 | 12.40 | 13.15 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 54 | 58 | 1.02 | 1.00 | 1.04 | 1.07 |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 1.55 | 2.00 | 2.10 |
| 8. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.03 | 4.15 | 4.30 | 4.48 | 5.00 | 5.20 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1350 | 1300 | 1200 | 1150 | 1100 | 1000 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 10,5 | 11,1 | 11,7 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.) | 205 | 190 | 175 | 170 | 160 | 150 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 350 | 320 | 350 | 310 | 260 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 90 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 620 | 610 | 590 | 520 | 505 | 475 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 125 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.) | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.) | 28 | 24 | 20 | 16 | 13 | 10 |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 7 | 5 | 16 | 14 | 12 |
| 19 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 30 | 26 | 22 | 12 | 10 | 8 |
| 20 | Поднимание туловища (раз за 1') | 36 | 33 | 30 | 32 | 28 | 24 |
| 21 | Вис на согнутых руках (сек.) | 35 | 30 | 25 | 30 | 27 | 20 |
| 22 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.15 | 1.20 | 1.30 | 1.30 | 1.45 | 2.00 |
| 23 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30") | 30 | 28 | 25 | | | |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 13 | 9 | 7 | 15 | 12 | 9 |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) | 36 18 | 35 17 | 34 16 | 30 15,5 | 28 15 | 26 14,5 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|----|---|----------|----------|------------|----------|------------|----------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 4,4 | 4,7 | 5,0 | 5,0 | 5,3 | 5,6 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 8,8 | 9,4 | 10,0 | 9,8 | 10,3 | 10,8 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.) | 14,5 | 15,0 | 15,5 | 16,8 | 17,8 | 18,2 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 34 | 37 | 40 | 38 | 41 | 44 |
| 5. | Бег 2000 м. (мин. сек.) | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 52 | 56 | 1.00 | 58 | 1.01 | 1.05 |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.50 | 1.55 | 2.05 |
| 8. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 3.57 | 4.10 | 4.25 | 4.39 | 4.54 | 5.10 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1400 | 1350 | 1250 | 1200 | 1150 | 1050 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,3 | 9,9 | 10,5 | 10,5 | 11,1 | 11,7 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.) | 220 | 205 | 190 | 175 | 165 | 155 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 410 | 380 | 350 | 360 | 320 | 280 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 640 | 620 | 600 | 525 | 510 | 480 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 130 | 120 | 110 | 140 | 135 | 125 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.) | 30 | 26 | 22 | 18 | 15 | 12 |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз) | 11 | 9 | 6 | 18 | 15 | 13 |
| 19 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 32 | 28 | 24 | 12 | 9 | 6 |
| 20 | Поднимание туловища (раз за Г) | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 |
| 21 | Поднимание ног в висе (раз) | 8 | 6 | 4 | | | |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.) | 40 | 35 | 30 | 34 | 30 | 25 |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.20 | 1.35 | 1.50 |
| 24 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30") | 32 | 30 | 27 | 24 | 22 | 20 |
| 25 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 13 | 10 | 7 | 16 | 12 | 10 |
| 26 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) | 37 19 | 36 18 | 34,5 17 | 32 16 | 30 15,5 | 28 15 |

4. Содержание тем учебного курса.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

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

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в **5-9 классе** продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Наиболее целесообразными в освоении в 6 классе являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений обучающихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Спортивные игры

В 5-9 классах продолжать учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Формы и средства контроля

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

Практическая реализация воспитательного потенциала урока определяется в рамках модуля «Школьный урок». Работа на уроках организована в соответствии с видами (проблемно-ценностное общение, познавательная, проектная) и формами деятельности (лекции, практические работы, презентации, учебные проекты, тестирование, понятийные диктанты, решение познавательных заданий; выполнение заданий на выявление характерных признаков, на поиск сходства и различия, на выбор критериев для сравнения, решение проблемных вопросов, устные выступления на уроках, по домашнему заданию, с сообщением на заданную тему, презентация на заданную тему, выполнение проектного задания, исследование на подтверждение или опровержение гипотезы, составление обобщающей таблицы, схемы, кластера на заданную тему, составление простого, сложного, тезисного, цитатного планов).

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**Тематическое планирование
для обучающихся 5-9 классов**

| №п/п | Темы уроков | Количество часов (уроков) | | | | | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» |
|------|-------------------------------------|---------------------------|-----|-----|------|-----|---|
| | | Класс | | | | | |
| | | V | VI | VII | VIII | IX | |
| 1 | Базовая часть | 83 | 83 | 83 | 83 | 83 | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | «День Знаний» |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | Международный день школьных библиотек |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | Международный день Толлерантности |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | День народного Единства |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | День Конституции |
| 2 | Вариативная часть | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | |
| 2.1 | Баскетбол | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | День российской науки |
| | Всего часов | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 6 |