**Общеобразовательная школа при Посольстве России в Израиле**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании ШМО  естественно-математического цикла  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Патычек  Протокол №1 от «\_\_\_» \_\_\_2021 г. |  | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор школы при  Посольстве России в Израиле  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А.Чигринская  Распоряжение № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО ПРЕДМЕТУ**

**«Физическая культура»**

**для 5-9 классов**

**Срок реализации: 5 лет**

г.Тель-Авив

2021 г.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования на основе рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, Ляха В.И.», издательство «Просвещение», 2021 г.

Количество часов на изучение предмета

|  |  |
| --- | --- |
| 5 класс | 102 |
| 6 класс | 102 |
| 7 класс | 102 |
| 8 класс | 102 |
| 9 класс | 102 |
| **Итого** | **510** |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей программой.

**Требования к уровню подготовки выпускников.**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **упражнение**  **(тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, сек. | 11  12  13  14  15 | 6,3 и более  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и менее  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и более  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и менее  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м/сек. | 11  12  13  14  15 | 9,7 и более  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и менее  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1и более  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и менее  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 11  12  13  14  15 | 140 и менее  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и более  200  205  210  220 | 130 и менее  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и более  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 10001100  11001200  11501250  12001300  12501350 | 1300 и бол.  1350  1400  1450  1500 | 700 и менее  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1100-1150  1050-1200 | 11000 и бол.  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и менее  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 и более  10  9  11  12 | 4 и менее  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 и более  16  18  20  20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса кол-раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа (девочки) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**Содержание тем учебного курса.**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Программный материал по данным разделам можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. 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 с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

**Спортивные игры.** В качестве базовых игр определены баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. Программа обучения технике и тактике избранной спортивной игры. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом.

По своему воздействию, спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и, условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с пятого класса учатся дети согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа "Борьба за мяч", "Мяч капитану") и специальных, постепенно усложняющихся игровые упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
| 5-9 |
| Баскетбол  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  Остановка двумя шагами и прыжком.  Повторы без мяча и с мячом.  Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| На освоение техники владение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой |
| На овладение техники броска мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом |
| На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения |
| Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков |
| Нападение быстрым прорывом (1: 0) |
| Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди" |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игра и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3 |
| Футбол  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) |
| На освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой |
| На овладение техники ударов по воротам | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Выбивание и отбор мяча  Игра вратаря |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам |
| На закрепление  техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционные нападения без изменения позиций игроков |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров  Игры и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3 |
| Волейбол  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники приёма и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игреков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3 |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3 |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12мин. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
|  | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| На закрепление  техники владения мячом и развитие координационных способностей  На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6: 0) |
| Примечание: материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм | |
| Примечание: в VII и VIII классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в V-VI классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения | |
| Знания | Знание терминологии избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения, удара или броска тактика нападения (быстрый прорыв расстановка игроков позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле количество участников поведение игроков в нападении и защите соблюдение основных правил игры) |
| Самостоятельные занятия по разделу | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости игровые упражнения для совершенствования технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).  Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры |

## Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу как средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве) чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениями 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, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической, подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразным в освоении в VII классах являются прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умения учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная направленность | Классы | |
| V- VII | VIII-IX |
| На овладение спринтерского бега | Высокий старт от 10 до 20 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от 15 до 30 м |
| Бег с ускорением от 30 до 40 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от 30 до 50 м |
| Скоростной бег до 40 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ до 50 м |
| Бег на результат 60 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ до 15 мин |
| Бег на 1200 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Бег 1500 м |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега | |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега | |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния | |
| 8 - 10 м | 10 - 12 м |
| Метание малых мячей на дальность | |
| С 3-5 шагов разбега | С 5 [max!] шагов разбега |
| На развитие выносливости | Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | |
|
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг | |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов, из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками) | |
| Знания | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей | |
| Самостоятельные знания | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений | |
| На овладение организаторскими умениями | Изменение результатов; подача команд; демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, помощь в подготовке мест занятий | |

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |

Планируемые результаты реализации раздела легкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Гимнастика**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в V - IX классах, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися основной школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с VI класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшения осанки.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
| V-IX класс |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием (сведением)  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | ♂ с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг)  ♀ с обручами, булавами, большим мячом, палками |
| На освоение висов и упоров | ♂ висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  ♀ смешанные висы, подтягивание из виса лежа  ♂ махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; |
| На освоение акробатических упражнений | Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках  Два кувырка вперёд слитно; "мост" из положения стоя с помощью |
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |
| Знания | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений |

Гимнастика с основами акробатики ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;

- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Учебно-тематический план**

(Распределение учебного времени на различные

виды программного материала для учащихся 5 – 9 классов)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Кол-во часов (уроков) | | | | |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| **1** | **Базовая часть** | **79** | **79** | **79** | **79** | **79** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Спортивные игры (волейбол) | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.5 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| **2** | **Вариативная часть** | **23** | **23** | **23** | **23** | **23** |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.2 | Спортивные игры по выбору учащихся (волейбол, н/теннис) | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
|  | **Итого** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |