**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«РЯБОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

187040, Ленинградская область, Тосненский район, г.п. Рябово, ул. Новая, д. 9

тел/факс 8(81361) 79-241 Электронный адрес: ryabovo@tsn.lokos.net

Приложение к ООП ООО,

утвержденной приказом

директора №196 от 31.08.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5-9 КЛАССЫ(ФГОС)

Составитель:

Учитель физической культуры,

Ежова. О. С.

2016

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.Просвещение,2012)

Учебный предмет «Физическая культура является обязательным предметом в основной школе, на его преподавания отводится 3 часа в неделю в 5-9 классах (102 часа в год).

1**.Планируемые предметные результаты 5 класса**.

Бег с низкого и высокого старта на различных дистанциях, Бег на различные дистанции (100, 300, 1000 м.), Выполнение прыжков в длину с разбега, Метание мяча в вертикальную цель, Выполнение кувырков(вперед, назад) , передвижения игрока в стойке (волейбол) , выполнение различных предач в волейболе (верхняя ,нижняя) выполнение различных передвижений игрока в баскетболе, выполнение нападение быстрым прорывом в баскетболе , Выполнение различных ходов в лыжной подготовке (попеременно двухшажный ход,одноопорное скольжение на лыжах,одновремено бесшажный ход )

**6класс .**

Бег с низкого и высокого старта на различных дистанциях, Бег на различные дистанции (300, 500, 1000 м.), Выполнение прыжков в длину с разбега, Метание мяча в вертикальную цель, Выполнение кувырков(вперед, назад) , выполнение подъем переворотом в упор (мальчики)вис присев (девочки) передвижения игрока в стойке (волейбол) , выполнение различных предач в волейболе (верхняя ,нижняя) выполнение нижнего приема мяча выполнение различных передвижений игрока в баскетболе, выполнение различных передач мяча в баскетболе выполнение нападение быстрым прорывом в баскетболе , Выполнение различных ходов в лыжной подготовке (попеременно двухшажный ход,одноопорное скольжение на лыжах,одновремено бесшажный ход )

7 класс .

Бег с низкого и высокого старта на различных дистанциях, Бег на различные дистанции ( 100,300,500, 700, 1200 м.), Выполнение различных прыжков, Метание мяча в горизонтальную цель, Выполнение различных видов прыжков(опорный прыжок ,прыжок ноги врозь) , выполнение подъем переворотом в упор (мальчики)вис присев (девочки) передвижения игрока в стойке (волейбол) , выполнение различных предач в волейболе (верхняя ,нижняя) выполнение нижнего приема мяча , выполнение нижней прямой подачи выполнение различных передвижений игрока в баскетболе, выполнение различных передач мяча различным способом в движении с пассивным сопративлением игрока в баскетболе выполнение броска одной рукой от плеча с места с сопротивлением , Выполнение различных ходов в лыжной подготовке (попеременно двухшажный ход,одноопорное скользяший шаг при попеременном двухшажном ходе)

**8 класс** Бег с низкого и высокого старта на различных дистанциях, Бег на различные дистанции (100,500,1000,1500 , 2000 м.), Выполнение прыжков (в длину с разбега, с места ) Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов с разбега, Выполнение кувырков(длинный кувырок, кувырок назад стойка ноги врозь) , выполнение подъем переворотом в силой (мальчики),подъем переворотом махом (девочки) выполнение стойки на руках и на голове передвижения игрока в стойке (волейбол) , выполнение различных перемещений в волейболе (лицом ,боком,) выполнение нижнего приема мяча выполнение различных передвижений игрока в баскетболе, выполнение различных передач мяча различными способами на месте в баскетболе, выполнение личной защиты , Выполнение различных ходов в лыжной подготовке (попеременно двухшажный ход,одноопорное скольжение на лыжах,одновремено бесшажный ход ) **9класс**. Бег с низкого и высокого старта на различных дистанциях, Бег на различные дистанции (100м,500м,1000м,1500м ,1800 м.2000,2200м,), Выполнение прыжков (в длину с разбега, с места ) Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов с разбега, Выполнение кувырков(длинный кувырок, кувырок назад стойка ноги врозь) , выполнение подъем переворотом в силой (мальчики),подъем переворотом махом (девочки) выполнение опорного прыжка(согнув ноги мальчики 110-115см,девочки 105-110см) выполнение стойки на руках и на голове выполнение чередований способов перемещений в волейболе(спиной ,боком спиной вперед) , выполнение различных видов передач (верхняя ,нижняя) выполнение различных видов подач(верхняя,нижняя) выполнение штрафных бросков выполнение различных сочетаний приемов и передвиженийи остановок игрока в баскетболе, выполнение позиционного нападения в личной защите в игровых взаимодействиях выполнение различных передач мяча различными способами на месте в баскетболе, выполнение личной защиты в баскетболе , Выполнение различных ходов в лыжной подготовке (попеременно двухшажный ход,коньковый ход ,одновремено бесшажный ход,попеременно четырехшажный ход ) .

**2. Планируемые метапредметные результаты 5-7 класс.**

Регулятивные УУД:

5–6-й классы• уметь оценивать правильность выполнения учебно-тренировочных задач, собственные возможности её решения;

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

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

8-9класс

• уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• понимать физическую культуру как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения

самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

**Познавательные УУД:**

**5–9-й классы**– анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Средством формирования познавательных УУД служат учебный материал и прежде всего продуктивные задания учебника. – Воля и настойчивость в достижении цели.

**Коммуникативные УУД:**

**5–9-й классы**

– самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);

– отстаивать свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами; учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения)

уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

•воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

•знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

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

**Содержание учебного предмета.**

5класс

1.Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики: 18часов

Спринтерский бег , низкий старт , эстафетный бег, Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание малого мяча Прыжок в длину с места , прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» 2.Гимнастика -12часов. Висы. Строевые упражнения , Опорный прыжок, строевые упражнения Акробатика, строевые упражнения ,кувырок вперед и назад, стойка на лопатках , 3.Волейбол-18 часов. Стойка и передвижение игрока ,верхняя передача мяча, нижний прием мяча . 4.Лыжная подготовка-24. Двухшажный ход , одноопорное скольжение на лыжах, одновременный бесшажный ход ,подъем в году «елочкой «,спуск с горы в основной стойке. 5. Баскетбол- 12 часов . Стойка и передвижение игрока ,ведение мяча на месте ,остановка прыжком ,бросок двумя руками от головы с места , 6.Легкая атлетика -18 Спринтерский бег эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание малого мяча в горизонтальную цель .

6 класс. 1.Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики :18 часов

спринтерский бег ,эстафетный бег, Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, прыжок в длину с места, челночный бег, прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги» 2.Гимнастика -12 часов. Висы. Строевые упражнения, прикладные упражнения ,упражнение в равновесии, подъем переворотом в упор, вис присев ,вис лежа ,кувырок вперед ,кувырок назад, мост из положения стоя ,лазание по канату . 3.Волейбол-18 часов. Стойка и перемещение игрока , верхняя передача мяча, техника нижнего приема мяча, прямая подача мяча через сетку. 4.Лыжная подготовка-24. Двухшажный ход , одноопорное скольжение на лыжах, одновременный одношажный ход , спуск с горы в основной стойке 5. Баскетбол- 12 часов . Стойка и передвижение игрока, ведение мяча на месте ,остановка прыжком ,бросок двумя руками от головы с места 6.Легкая атлетика -18 Спринтерский бег эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции

7класс

1.Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики :18 часов

спринтерский бег ,эстафетный бег, Развитие выносливости в беге на длинные дистанции ,метание малого мяча - Прыжок в длину с места, челночный бег, Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» 2.Гимнастика -12 часов. Висы. Строевые упражнения, кувырок вперед, кувырок назад стойка на лопатках ,опорный прыжок ,акробатика, лазание, подъем переворотом в упоре, передвижение в висе. 3.Волейбол-18 часов. Стойка и перемещение игрока , верхняя передача мяча, техника нижнего приема мяча, прямая подача мяча через сетку 4.Лыжная подготовка-24. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе, одновременный ,бесшажный ход ,ритм движений в одновременном двухшажном ходе . 5. Баскетбол- 12 часов . Стойка и передвижение игрока, передача двумя руками от груди в движении, остановка двумя шагами ,передача двумя руками от груди ,от головы ,от плеча в парах, на месте в движении. 6.Легкая атлетика -18 Развитие выносливости в беге на длинные дистанции .метание малого мяча

8 класс

1.Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики :18часов

спринтерский бег ,эстафетный бег ,развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание малого мяча .прыжок в длину с места, челночный бег, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» 2.Гимнастика -12часов. Висы. Строевые упражнения, опорный прыжок ,акробатика ,лазание по канату, кувырок вперед ,кувырок назад, мост из положения стоя. 3.Волейбол-18 часов. верхняя передача мяча ,техника выполнения нижней прямой подачи мяча, нижний прием мяча. 4.Лыжная подготовка-24. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе, одновременный бесшажный ход ,ритм движений в одновременном двухшажном ходе ,одновременный одношажный ход, отталкивание при одновременный одношажный ход , 5. Баскетбол- 12 часов . Передвижение игрока ,повороты с мячом ,остановка прыжком, бросок мяча в движении двумя руками снизу. 6.Легкая атлетика -18 Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, равномерный бег, стартовый разгон, метание мяча с 4-5 шагов.

9класс.

1.Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики :18часов

спринтерский бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции. метание малого мяча , прыжок в длину с места, челночный бег, прыжок в высоту с разбега способом «способом перешагивания» 2.Гимнастика -12часов. Висы. Строевые упражнения, опорный прыжок , лазание по канату ,подъем переворотом силой (мальчики)подъем переворотом махом (девочки) ,подтягивание в висе. 3.Волейбол-18 часов. Верхняя передача мяча ,техника выполнения нижней прямой подачи мяча ,нижний прием мяча ,отбивание мяча кулаком через сетку . 4.Лыжная подготовка-24. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе, одновременный бесшажный ход ,ритм движений в одновременном двухшажном ходе ,одновременный одношажный ход, отталкивание при одновременный одношажный ход,коньковый ход, 5. Баскетбол- 12 часов . Бросок двумя руками от головы в прыжке, штрафной бросок ,позиционное нападение и личная защита . 6.Легкая атлетика -18 часов. Равномерный бег, передача эстафетной палочки ,метание малого мяча с разбега по коридору 10 метров.

                                 Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | | |
| Классы | | | | |
| 5  класс | 6  класс | 7  класс | 8  класс | 9  класс |
|  |  | | | | |
| Кроссовая подготовка с элементами Легкой атлетики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Гимнастика | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Волейбол | 20 | 20 | 20 | 21 | 21 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Лыжная подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Баскетбол | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Легкая атлетика | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Общее количество часов | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |