

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА ШПИТОНКОВА
ГОРОДА ЖИГУЛЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЖИГУЛЕВСК
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Рассмотрено»
на заседании
МО протокол № 1 от
«27» августа 2019г.
Руководитель
МО Чугунова Н.М.

«Принято»
На заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от
«30» августа 2019г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ-ООИ № 3
Алейникова С.Г.
ФИО
Приказ № 396 от
«30» августа 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

5-9 классы

наименование предмета, класс

Составители:
Мадьярова Е.В., учитель физической культуры,
первой квалификационной категории,
Кудельницкая Ю.А., учитель физической культуры,
соответствие занимаемой должности

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы.

Программный материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Цели:

-формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Используемый учебно – методический комплект

Учебник:

Погадаев, Г.И. Физическая культура. 7 – 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа. 2012. – 237, [3] с.: - ISBN 978- 5-358-10615-4

Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 207 с.: - ISBN 978- 5-09-024183-0

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 256с.: - ISBN978- 5-09-032034-4

Планируемые результаты изучение предмета «Физическая культура»
«обучающийся научится»

Знания о физической культуре:

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

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

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебные недели;

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

- 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий, выявлять ошибки и своевременно устранить 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.

Физическое совершенствование:

- 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 акробатических комбинаций 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 приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

2. «Обучающийся получит возможность научиться»:

Знания о физической культуре:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуал Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

- 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 занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолеть естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видах спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,

индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в

реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его 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 и высокую творческую активность;

- 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 целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

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, освоение 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 трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;

- 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 физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных 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 самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот 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 тоже проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном 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 значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

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

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 внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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 наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре 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 физической культуры:

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические 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.

Содержание учебного курса

5 класс (102 часа)

Знания о физической культуре в течение урока

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности в течение урока

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование 102 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение

по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 21 час

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, бег на 30, 60 м., челночный бег 3x10м.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка: бег по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 5 мин.; кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.).

Баскетбол 22 часа: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча с изменением высоты отскоком, скорости, направления; броски мяча в корзину двумя руками; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол 20 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; верхняя, нижняя передача мяча в парах; прием мяча игра «пионербол».

Лыжная подготовка 21 час: Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Подъемы и спуски. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

6 класс (102 часа)

Знания о физической культуре - в течение урока

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные

физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности - в течение урока

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование 102 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 21 час

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег на 30 и 60 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега.

Кроссовая подготовка: бег по слабопересеченной местности до 1 км.; равномерный медленный бег до 5 мин.; кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.); бег по пересеченной местности; равномерный бег до 6 мин; кросс 1 км.

Баскетбол 22 часа: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком, с изменением высоты отскока, скорости, направления; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол 20 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; верхняя, нижняя передача в парах, в парах через сетку; прием мяча снизу, сверху; игра в волейбол.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка 21 час: Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Подъемы и спуски. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

7 класс (102 часа)

Знания о физической культуре – в течение урока

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности – в течение урока

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование 102 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика 21 час

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег на 30 и 60 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту и длину с прямого разбега.

Баскетбол 22 часа: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; ведение мяча с изменением высоты отскока, направления и скорости; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол 20 часов: прием мяча сверху, снизу двумя руками; прием мяча после подачи; передача мяча сверху, снизу; нижняя прямая подача; игра в волейбол.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка 21 час: Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2,5 км.

8 класс (102 часа)

Знания по физической культуре – в течение урока

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности

выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности – в течение урока

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование 102 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 21 час

Терминология лёгкой атлетики; правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике; техника безопасности при проведении соревнований и занятий; подготовка места занятий; помощь в судействе.

Кроссовая подготовка: бег по слабопересеченной местности до 1 км.; равномерный медленный бег до 5 мин.; кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.); бег по пересеченной местности.; равномерный бег до 6 мин.; кросс 1 км.

Баскетбол 22 часа: бросок мяча в корзину, со штрафной, трехочковой линии; бросок с двух шагов; игра в баскетбол; терминология игры; правила и организация проведения соревнований по баскетболу; помощь в судействе; организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол 20 часов: передача мяча через сетку сверху/снизу; подачи верхняя/нижняя; прием мяча снизу, сверху, прием мяча после подачи; терминология игры; правила и организация проведения соревнований по волейболу; помощь в судействе; организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Лыжная подготовка 21 час: Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2,5 км.

9 класс (102 часа)

Знания по физической культуре – в течение урока

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности - в течение урока

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в

футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование 102 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 21 час

Терминология лёгкой атлетики; правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике; техника безопасности при проведении соревнований и занятий; подготовка места занятий; помощь в судействе.

Кроссовая подготовка: бег по слабопересеченной местности до 1 км.; равномерный медленный бег до 5 мин.; кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.); бег по пересеченной местности.; равномерный бег до 6 мин.; кросс 1 км.

Баскетбол 22 часа: бросок мяча в корзину, со штрафной, трехочковой линии; бросок с двух шагов; игра в баскетбол; терминология игры; правила и организация проведения соревнований по баскетболу; помощь в судействе; организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол 20 часов: передача мяча через сетку сверху/снизу; подачи верхняя/нижняя; прием мяча снизу, сверху; терминология игры; правила и

организация проведения соревнований по волейболу; помощь в судействе; организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Лыжная подготовка 21 час: Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2,5 км.

Тематическое планирование

№	Разделы и темы уроков	Количество часов	Планируемые результаты
1	Теоритические знания	В течение уроков	<p>Определять и кратко характеризовать понятие «Физическая культура».</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Знать и выполнять правила техники безопасности.</p>
2	Лёгкая атлетика	21	<p>Ознакомиться с теоретическими сведениями.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Выполнять бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, сдать норматив на 60 метров.</p> <p>Челночного бега. Выполнять бег в равномерном темпе 2000 м. без учета времени, 1000 м на время. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-</p>

			<p>12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. После быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
3	Волейбол	21	<p>Ознакомиться с теоретическими сведениями.</p> <p>Выполнять перемещений в стойке, остановки, ускорения, передач мяча сверху, снизу двумя руками в парах. То же через сетку.</p> <p>Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку, прием мяча с подачи. Верхнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Играть по упрощенным правилам волейбола.</p>
4	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>Ознакомиться с теоретическими сведениями.</p> <p>Изучить команды «Пол-оборота</p>

			<p>направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p> <p>Выполнять общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой.</p> <p>Выполнять акробатической комбинации из пяти элементов.</p> <p>Выполнять норматив поднимания туловища за 1 минуту.</p> <p>Выполнять норматив прыжков через скакалку за 1 минуту.</p> <p>Выполнить подтягивания, упражнений в висах и упорах.</p> <p>Выполнить общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Сдать норматива наклона вперед из положения сидя.</p> <p>Выполнить лазанья по канату, (мальчики) на время.</p>
5	Лыжная подготовка	21	<p>Ознакомиться с теоретическими сведениями.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах. Выявлять и устраняют ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Выполнять различные виды лыжных ходов, спусков, торможений и поворотов, перехода с попеременных ходов на одновременные, применять при прохождении дистанции на время.</p> <p>Соблюдают технику безопасности</p>
6	Баскетбол	22	<p>Ознакомиться с теоретическими сведениями.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Освоить ведения мяча с изменением направления и скорости, ловли и передач мяча в парах, тройках со сменой мест, после перемещений с пассивным сопротивлением защитника.</p>

			<p>Освоить взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон».</p> <p>Выполнение бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.</p> <p>Играть по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
--	--	--	---