муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полдарская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА педагогическим советом МБОУ «Полдарская СОШ» Протокол № 11 то 15 июня 2020г	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ «Полдарская СОШ» № 33 – ОД от «01» сентября 2020 г
Принято с изменениями педагогическим советом МБОУ «Полдарская СОШ» Протокол № 1 то 30.08.2021г	УТВЕРЖДЕНО С изменениями приказом директора МБОУ «Полдарская СОШ» № 56 – ОД от 01.09.2021г.
Принято с изменениями педагогическим советом МБОУ «Полдарская СОШ» Протокол № 1 то 29.08.2022г	УТВЕРЖДЕНО С изменениями приказом директора МБОУ «Полдарская СОШ» № 34 – ОД от 29.08.2022 г.
ПРИНЯТА с изменениями педагогическим советом МБОУ «Полдарская СОШ» Протокол № 1 то 29.08.2023г	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ «Полдарская СОШ» № 26 – ОД от 31.08.2023 г.

Рабочая программа учебного курса
«Физическая культура» 9 класс
основное общее образование
Срок реализации 2020-2024 год

Учитель:
Рожин Александр Николаевич

п. Полдарса
2023 год

Рабочая программа курса «Физическая культура» ***разработана в соответствии с нормативными актами:***

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, принят Государственной Думой 21.12. 2012 г, одобрен Советом Федерации 26.12. 2012 г. (с последующими изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17. 12.2010 г.) (с последующими изменениями);
- - приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"(с последующими изменениями и дополнениями);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 года № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020);
- УМК: Авторская программа. Предметная линия учебников 5 – 9 классы М. Я. Виленского, В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

  Учебник «Физическая культура. 5 – 7 классы» В. И. Лях, М. Я Виленский и др– М.: Просвещение, 2017

  Учебник «Физическая культура. 8 – 9 классы» В. И. Лях, – М.: Просвещение,

Рабочая программа предназначена для реализации как в очном, так и в смешанном формате обучения (с использованием дистанционных технологий и электронных образовательных ресурсов).

Электронные образовательные ресурсы:
Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Образовательные тесты https://testedu.ru/
Мультимедийные интерактивные упражнения https://learningapps.org/
Видео тренировки https://www.youtube.com/

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с учебным планом основного общего образования МБОУ “ Полдарская СОШ» на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5-9х классах отводится 507 часов за весь курс.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях и является основой физического воспитания обучающихся. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создана с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и активного отдыха.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач:*

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;(баскетбол, лыжные гонки)
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО .

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения выше назначенных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: *демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.*

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и

гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов ***демократизации и гуманизации*** в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества- идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений, навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и ***оптимизация*** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития координационных способностей, методики прогрвмно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка); развитие навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение ***дидактических правил*** от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе ***расширения межпредметных связей*** из области разных предметов; литературы, истории, математик, анатомии, гигиены, физиологии, психологии.

Формы организации образовательного процесса.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в **содержание** физического воспитания-

Обучающиеся должны владеть информацией о спортсменах своего региона, школы, поэтому:

На первом уроке каждого раздела программы обучающиеся знакомятся с историей зарождения спортивной игры, лучшими спортсменами области, своей школы, участниками и победителями олимпийских игр.

последовательность изучения тем-

первый раздел - уроки легкой атлетики, т.к. при условии хорошей погоды, уроки проводятся на открытых площадках. Имеется в наличии беговая дорожка длиной 100 м., есть условия для метания мяча на дальность, проведение кроссовой подготовки. Так же в разделе « Легкой атлетики» включена спортивная игра « Русская лапта». Эта игра проводится на площадке длиной 60м, совершенствуется бег на короткие дистанции из разных исходных положенийи 50-60м на скорость, метание мяча на дальность и по движущейся цели, метание мяча в цель, именно эти качества и отрабатываются на уроках легкой атлетики;

второй раздел - спортивные игры (баскетбол), третий – гимнастика.

количество часов-

Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание, элементы единоборств) из-за отсутствия материальной базы. Незначительное сокращение раздела «Гимнастика» (3 часа) связано с неполным материальным оснащением спортивного зала для занятий гимнастикой: отсутствие перекладины, специального покрытия для выполнения упражнений

художественной гимнастики. Спортивный зал школы достаточно оснащён баскетбольными и волейбольными мячами, инвентарём для занятий лёгкой атлетикой, поэтому за счёт сокращения раздела «Гимнастика» и часов вариативной части программы, увеличены разделы «Баскетбол», «Волейбол» (15 часов) и «Лёгкая атлетика» (9 часов) для их углублённого изучения. Введена «русская лапта» (12 часов), связанная с региональными и национальными особенностям. Дополнительно увеличены часы на раздел «лыжной подготовки» (6 часов) из-за наличия снега с декабря по март.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка,). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках *с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические

материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей* направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а,

также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с *образовательно-познавательной направленностью*, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной

деятельности. Между образовательным и. двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки *образовательно-обучающей направленности* планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с *образовательно-тренировочной направленностью* являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При трех уроках в неделю на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. *Учитывая возрастные особенности обучающихся, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (наличие снега с декабря по март), решено увеличить количество часов в разделе «Лыжная подготовка". Это скажется положительно на процессе обучения, т. к. проведение таких уроков предусмотрено на открытом воздухе. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов, обеспечит дальнейшее всесторонне развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность*

двигательных реакций , равновесие), что приведёт к дисциплинированности и самостоятельности обучающихся.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе.

Выпускник научится:

.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;
- 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 в режиме дня и учебной 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов 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.
- Знать лучших спортсменов района и их вклад в развитие физической культуры и спорта в районе.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять 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 их технику умения последовательно чередовать 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 в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

3. Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: 5 класс- 102 ч, 6 класс- 102 ч, 7 класс- 102 ч. 8 класс-102 ч, 9 класс- 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом

Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано « Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»
Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

4. **Описание ценностных результатов.**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты,

формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым 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, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры*:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять 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 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, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

•красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

•владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми 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 партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

История развития спорта в Вологодской области

Ведущие спортсмены и их вклад в развитие физической культуры и спорта Вологодской области.

Поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» в субъектах Российской Федерации.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших, зимних туристических походов на лыжах.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Прфессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки)
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.
Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости , координации движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, координации движений.
Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений,быстроты.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Вопросы, вынесенные на контроль в содержании выделены курсивом.
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
(в процессе уроков)
5 класс
Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
Культурно-исторические основы. *Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.*
История развития спорта в Вологодской области
Ведущие спортсмены и их вклад в развитие физической культуры и спорта Вологодской области.
История Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к труду и обороне»
Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.
Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.
6 класс
Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

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

Лучшие спортсмены района и их вклад в развитие физической культуры и спорта в районе.

Традиции физической культуры и спорта в районе, спортивные традиции моей семьи.

Роль физкульт- минуток и физкультурных пауз в укреплении здоровья, их организация в нашей школе.

История Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к труду и обороне»

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. *Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).*

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. *Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.*

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Особенности развития основных двигательных качеств при организации. самостоятельных занятий физической культурой в условиях района.

Значение физической культуры и спорта в профилактике вредных пр ивычек, организация этой работы в нашей школе.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. *Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.*

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Традиционные спортивные праздники и соревнования в нашем районе

СМИ о спорте и физической культуре в нашем районе.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. *Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.*

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.
Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.
Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).*Признаки утомления*
Спортивные игры.
5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.
Гимнастика с элементами акробатики.
5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.
Легкая атлетика.
5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
Лыжная подготовка.
5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
Русская лапта
5-9класс. Основные правила игры в лапту. Стойки и передвижения игроков. Ловля и передачи мяча в парах в движении, основы техники осаливания, ловля высоко летящих мячей. Удары по мячу битой. Подачи мяча. Правила техники безопасности во время игры.

Практическая часть

5 класс Легкая атлетика.

Регулятивные УУД:
1.Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи уроков, излагать их содержание.
2 .Развитие внимания, умение оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.
3 Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем.
Познавательные УУД:
1. Извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.
2. Анализируют, сравнивают, классифицируют и обобщают двигательные действия. Выявляют причины возникновения ошибок.
3. Восстановить навык в выполнении двигательных действий. Закрепляют технику выполнения легкоатлетических упражнений.
Коммуникативные УУД:
1. умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.
2. Помощь учащихся в совместном освоении технических действий, уважение мнений сверстников в процессе совместного освоения технических действий;
3. Умение слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками
Техника спринтерского бега:

высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега:

бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.,1500м

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча:

метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости:

кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей:

прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей:

эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега 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 и. п. в цель и на дальность.

Спортивные игры

Баскетбол.

Регулятивные УУД:

1.Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи уроков, излагать их содержание.

2 .Развитие внимания, умение оценивать правильность выполнения технических и тактических действий; вносить необходимые коррективы в выполнение игровых действий после их завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.

3 Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем или подготовленным учеником.

Познавательные УУД:

1. Извлекают необходимую информацию из объяснения и показа учителя, и собственного опыта.

2. Анализируют, сравнивают, классифицируют и обобщают двигательные действия. Выявляют причины возникновения ошибок.

3. Восстановить навык в выполнении двигательных действий. Закрепляют технику выполнения технических приемов в баскетболе.

Коммуникативные УУД:

1. Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.

2. Помощь учащихся в совместном освоении технических действий, уважение мнений сверстников в процессе совместного освоения технических действий;

3. Умение слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча:

ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения 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 правой и левой рукой.

Техника бросков мяча:

броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты:

вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом:

комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры:

тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой:

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Регулятивные УУД:

1.Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи уроков, излагать их содержание.

2 .Развитие внимания, умение оценивать правильность выполнения технических и тактических действий; вносить необходимые коррективы в выполнение игровых действий после их завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.

3 Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем или подготовленным учеником.

Познавательные УУД:

1. Извлекают необходимую информацию из объяснения и показа учителя, и собственного опыта.

2. Анализируют, сравнивают, классифицируют и обобщают двигательные действия. Выявляют причины возникновения ошибок.

3. Восстановить навык в выполнении технических и тактических действий. Закрепляют технику выполнения технических приемов в волейболе.

Коммуникативные УУД:

1. Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.

2. Помощь учащихся в совместном освоении технических действий, уважение мнений сверстников в процессе совместного освоения технических действий;

3. Умение слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча:

передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча:
нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.
Техники владения мячом:
комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
Тактика игры:
тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).
Овладение игрой.
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.
Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.
Регулятивные УУД:
1.Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи уроков, излагать их содержание.
2 .Развитие внимания, умение оценивать правильность выполнения технических и тактических действий; вносить необходимые коррективы в выполнение игровых действий после их завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.
3 Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем или подготовленным учеником.
Познавательные УУД:
1. Извлекают необходимую информацию из объяснения и показа учителя, и собственного опыта.
2. Анализируют, сравнивают, классифицируют и обобщают двигательные действия. Выявляют причины возникновения ошибок.
3. Восстановить навык в выполнении технических и тактических действий. Закрепляют технику выполнения технических приемов в игре.
Коммуникативные УУД:
1. Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.
2. Помощь учащихся в совместном освоении технических действий, уважение мнений сверстников в процессе совместного освоения технических действий;
3. Умение слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками.
Основные стойки и передвижения в игре. Игра в «городе». Взаимодействие игроков. Набрасывание мяча для удара. Игра в «поле» Прием мяча после удара и выполнение подачи.

Гимнастика с элементами акробатики.
Регулятивные УУД:
1.Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи уроков, излагать их содержание.
2 .Развитие внимания, умение оценивать правильность выполнения технических действий; вносить необходимые коррективы в выполнение акробатических элементов, в упражнениях на снарядах после их завершения, на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.
3 Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем или подготовленным учеником
Познавательные УУД:
1. Извлекают необходимую информацию из объяснения и показа учителя, и собственного опыта.

2. Анализируют, сравнивают, классифицируют и обобщают двигательные действия. Выявляют причины возникновения ошибок.

3. Восстановить навык в выполнении двигательных действий. Закрепляют технику выполнения акробатических упражнений, упражнений на гимнастических брусьях, опорном прыжке, в лазании по канату.

Коммуникативные УУД:

1. Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.
2. Помощь учащихся в совместном освоении технических действий, уважение мнений сверстников в процессе совместного освоения технических действий;
3. Умение слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками

Строевые упражнения.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:

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.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом,

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения:

кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Мост из положения стоя.

Висы и упоры:

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье:

лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки:

вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Лыжная подготовка.

Регулятивные УУД:

1.Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи уроков, излагать их содержание.

2 .Развитие внимания, умение оценивать правильность выполнения технических и тактических действий; вносить необходимые коррективы в выполнение двигательных действий.

3 Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем или подготовленным учеником

Познавательные УУД:

1. Извлекают необходимую информацию из объяснения и показа учителя, и собственного опыта.
2. Анализируют, сравнивают, классифицируют и обобщают двигательные действия. Выявляют причины возникновения ошибок.
3. Восстановить навык в выполнении двигательных действий. Закрепляют технику выполнения лыжных ходов, спусков и подъемов с горы, торможения и подъемов.

Коммуникативные УУД:
1. Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.
2. Помощь учащихся в совместном освоении технических действий, уважение мнений сверстников в процессе совместного освоения технических действий;
3. Умение слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками.
4. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группах.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;
Подъемы «полуелочкой», «елочкой»;
Спуски с горы в разных стойках.
Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

Легкая атлетика.
Техника спринтерского бега:
высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.
Техника длительного бега:
бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1500 м.
Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».
Техника метания малого мяча:
метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
Развитие выносливости:
кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей:
прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей:
эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега 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 и. п. в цель и на дальность.

Спортивные игры.
Баскетбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча:

ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения 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 правой и левой рукой.

Техника бросков мяча:

броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты:

вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом:

комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры:

тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой:

Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

стойки 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).

Техника приема и передач мяча:

передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча:

нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры:

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Русская лапта

Основные стойки и передвижения в игре. Игра в «городе». Взаимодействие игроков. Набрасывание мяча для удара. Игра в «поле» Прием мяча после удара и выполнение подачи. Броски мяча в цель. Выполнение перебежек.

Гимнастика с элементами акробатики.
Строевые упражнения.
Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:
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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.
Мальчики: с набивным и большим мячом,
Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения:
два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Стойка на лопатках.
Лазанье:
лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Опорные прыжки:
прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).
Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Лыжная подготовка.
Техника лыжных ходов:
Попеременный двухшажный ход.
Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.
Повороты:
на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;
Подъемы
«елочкой»; торможение «упором»;
Спуски
основной стойке, низкой и высокой.
Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».
7 класс
Легкая атлетика.
Техника спринтерского бега:
высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.
Техника длительного бега:
бег в равномерном темпе**: девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 2000 м.
Техника прыжка в длину:
прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».
Техника метания малого мяча:
метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
Развитие выносливости:
кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей:
прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей:
эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега 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 и. п. в цель и на дальность

Спортивные игры.
Баскетбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:
стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Ловля и передач мяча:
ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
Техника ведения мяча:
ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника правой и рукой.
Техника бросков мяча:
броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.
Индивидуальная техника защиты:
перехват мяча.
Техника перемещений, владения мячом:
комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
Тактика игры:
позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
Овладение игрой:
игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
Техника приема и передач мяча:
Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
Техника подачи мяча:
верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.
Техника прямого нападающего удара:
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**
Техники владения мячом:
комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
Тактика игры:
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. 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.

Русская лапта

Основные стойки и передвижения в игре. Игра в «городе». Взаимодействие игроков. Набрасывание мяча для удара. Игра в «поле» Прием мяча после удара и выполнение подачи. Броски мяча в цель. Выполнение перебежек

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:

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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки:

мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход.

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты:

на месте махом;

Подъемы:

«елочкой»; торможение «упором»;

Спуски:

преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры:

«Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

8 класс

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега:
низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега:
девочки 2000 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину:
прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника метания малого мяча:
метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости:
кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей:
прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей:
эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега 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 и. п. в цель и на дальность.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:
стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча:
ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча:

передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча:

верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара:

прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом:

комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры:

тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой:

игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Русская лапта

Основные стойки и передвижения в игре. Игра в «городе». Взаимодействие игроков. Набрасывание мяча для удара. Игра в «поле» Прием мяча после удара и выполнение подачи. Броски мяча в цель. Выполнение перебежек

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. **Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**

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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом.

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения:

мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры:

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).

Лазанье: лазанье по канату, , гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки:

мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход.
Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.
Повороты:
на месте махом;
Подъемы:
«елочкой»; торможение «плугом»;
Спуски:
Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
Игры:
«Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега:
низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.
Техника длительного бега:
девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.
Техника прыжка в длину:
прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».
Техника метания малого мяча:
метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.
Развитие выносливости:
бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
Развитие скоростно-силовых способностей:
прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей:
эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега 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 и. п. в цель и на дальность.

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:
стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Ловля и передач мяча:
ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
Техника ведения мяча:
ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой.

Техника бросков мяча:
броски одной и двумя руками в прыжке**.** Броски мяча в кольцо после ведения.
Индивидуальная техника защиты:
перехват мяча.
Техника перемещений, владения мячом:
комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).
Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:
комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
Техника приема и передач мяча:
передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
Техника подачи мяча:
прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
Техника прямого нападающего удара:
прямой нападающий удар при встречных передачах.
Техники владения мячом:
комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
Тактика игры:
Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
Овладение игрой:
игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.
Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.
Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. 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.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения.
Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:
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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.
Мальчики: с набивным и большим мячом.
Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения:

мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.
Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.
Висы и упоры: Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).
Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.
Опорные прыжки:
мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).
Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: попеременные и одновременные хода.
Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.
Повороты: на месте махом;
Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;
Спуски: преодоление контруклона.
Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:
ФГОС « Физическая культура. 5-7 классы», под. общ. ред. М.Я . Виленского (М.: Просвещение, 2014);
« Физическая культура. 8-9классы», под. общ. ред. В.И. Ляха (М.;Просвещение, 2011)

Годовой план- график 5-9 классы

Разделы программы	часы	Четверти							
		1		2		3		4	
		Номера уроков							
		1-15	16-27	28-33	34-48	49-72	73-78	79-87	88-102
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков								
Легкая атлетика	30	15							15
Спортивные игры	33		12	6			6	9	
Гимнастика	15				15				
Лыжная подготовка	24					24			
Сетка часов	102								

Тематическое планирование, в том числе с учётом программы воспитания

№ раздела п/п	Раздел	С учётом программы воспитания	Кол-во часов	Четверть			
				I	II	III	IV
		5 класс					
1	Легкая атлетика.	Беседа «Борьба с терроризмом»; урок – практикум «Космос – это мы»; забег, посвященный победе ВОв.					
2	Баскетбол.	Рассказ, посвященный биографии героя России С. Преминина; игра по мини-баскетболу, посещенная Всемирному дню гражданской обороны.					
3	Гимнастика.	Интеллектуальна					

		я игра «ЗОЖ».					
4	Лыжная подготовка.	Конкурс подвижных игр «Новогодние фантазии»					
6	Гандбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
7	Волейбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
8	Футбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
		6 класс					
1	Легкая атлетика.	Беседа «Правила дорожного движения»; урок – практикум «Первый полет в космос»; забег, посвященный победе ВОв.					
2	Баскетбол.	Рассказ, посвященный памяти героя России С. Преминина; игра по мини-баскетболу, посещенная Всемирному дню гражданской обороны.					
3	Гимнастика.	Интеллектуальная игра «ЗОЖ».					
4	Лыжная подготовка.	Конкурс рисунков «Мы за активные новогодние каникулы»					
5	Основы знаний о физической культуре	В процессе обучения					
6	Гандбол.	Урок-игра					

		«Правила, история, известные спортсмены».					
7	Волейбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
8	Футбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
		7 класс					
1	Легкая атлетика.	Беседа «Туризм, и его виды»; беседа «Все о Космосе»; забег, посвященный победе ВОв.					
2	Баскетбол.	Дискуссия, посвященная памяти героя России С. Преминина; игра по мини-баскетболу, посещенная Всемирному дню гражданской обороны.					
3	Гимнастика.	Интеллектуальная игра «ЗОЖ».					
4	Лыжная подготовка.	Беседа про лыжный спорт в годы ВОв.					
5	Основы знаний о физической культуре	В процессе обучения					
6	Гандбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
7	Волейбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					

8	Футбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
		8 класс					
1	Легкая атлетика.	Беседа «Опасности вокруг нас»; Викторина «Космос, звездное небо»; забег, посвященный победе ВОв.					
2	Баскетбол.	Интеллектуальная игра, посвященная памяти героя России С. Преминина; игра по мини-баскетболу, посещенная Всемирному дню гражданской обороны.					
3	Гимнастика.	Беседа «День народного единства».					
4	Лыжная подготовка.	«Как это было». Спорт в годы ВОв.					
5	Основы знаний о физической культуре	В процессе обучения					
6	Гандбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
7	Волейбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
8	Футбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
		9 класс					
1	Легкая атлетика.	Беседа					

		«Чрезвычайные ситуации»; Блиц-опрос «День космонавтики»; забег, посвященный победе ВОв.					
2	Баскетбол.	Турнир-викторина «Герой России С. Преминин»; игра по мини-баскетболу, посещенная Всемирному дню гражданской обороны.					
3	Гимнастика.	«Спрашивали-отвечаем» Тема: День народного единства.					
4	Лыжная подготовка.	«Годы и люди. ВОв».					
5	Основы знаний о физической культуре	В процессе обучения					
6	Гандбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
7	Волейбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					
8	Футбол.	Урок-игра «Правила, история, известные спортсмены».					

Тематическое планирование по физической культуре для 5-9-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО через изучение физической культуры:

- развитие ценностного отношения к природе, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение и музыка, искусство и театр, творческое самовыражение;

- развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения;
- развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.