

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ГИМНАЗИЯ №3 В АКАДЕМГОРОДКЕ»

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор \Алексеева Т.А.\
Приказ № 57 от «28» августа 2015 г
Протокол № 1 педагогического совета
от 28 августа 2015 г.



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
образовательной программы основного общего образования, 5-9 классы**

Программа рассчитана на 35 учебных недель в 5-х-7-х классах,
36 недель в 8-х классах и 34 недели в 9-х классах
Количество часов: 3 часа в неделю в 5-х-7-х классах, всего 105 ч за год,
3 часа в неделю в 8-х классах, всего 108 ч в год,
3 часа в неделю в 9-х классах, всего 102ч в год

Болдырева Нина Константиновна, учитель
физической культуры высшей квалификационной категории
Кольцов Валерий Александрович, учитель
физической культуры высшей квалификационной категории
Марков Евгений Александрович, учитель
физической культуры

Новосибирск 2015

Пояснительная записка

Сведения об учебной программе

МБОУ гимназия № 3 в Академгородке – это инновационное общеобразовательное учреждение гуманитарной направленности, ориентированное на качественное современное многокультурное образование на уровне международных стандартов. Школа расположена в центре Академгородка г. Новосибирска. Среди родителей учащихся подавляющее большинство имеют высшее образование, из них больше половины – это ученые, научные сотрудники, инженеры НИИ, преподаватели. Таким образом, особенности географического положения ОУ и ее социальной среды влияют на формирование социального заказа: ученики нацелены на получение качественного образования, дающего возможность продолжить обучение в университете и других ВУЗах города, региона, России.

Миссия и цель МБОУ гимназии № 3 в Академгородке - создание условий для развития личности гимназиста, его социальной успешности в быстро меняющихся социокультурных условиях поликультурной среды, требующих способностей к саморазвитию и творчеству.

Рабочая программа по физической культуре разработана для 5 х – 9 х классов МБОУ гимназия № 3 в Академгородке в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной основной образовательной программы основного общего образования, федерального перечня учебников. Программа составлена на основе примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». А.П. Матвеев Сборник рабочих программ по системе учебников «Перспектива» М. Просвещение 2011г. примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» ФГОС В.И. Лях М. Просвещение 2015г. Рабочая программа разработана на основе Устава, ООП ФГОС ООО и Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) и о календарно-тематическом планировании учителя, реализующего в образовательном процессе федеральные государственные образовательные стандарты общего образования МБОУ гимназии № 3 в Академгородке.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт, утверждённый приказом Минобрнауки РФ № 373 от 06.10.2009г «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Изменения федерального государственного образовательного стандарта, утвержденные приказами Минобрнауки РФ № 1241 от 26.11.2010, № 2357 от 22.09.2011, № 1060 от 18.12.2012 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; • Примерные программы начального общего, основного общего и среднего образования
- О внесении изменений в Федеральный закон “О физической культуре в Российской Федерации“ и отдельные законодательные акты Российской Федерации от 30.09.2015 года
- Примерные программы основного общего образования (2009 г.)
- ООП ФГОС ООО школы (включая учебный план МБОУ гимназия №3 в Академгородке).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Общая характеристика особенностей учебного предмета

Особенностью физической культуры, как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-

массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки). При организации целостного образовательного процесса в основной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основные содержательные линии

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент),

«Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент),

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе, знания об обществе. Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Цели обучения

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, воспитываются нравственные и волевые качества.

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и

взаимодействия в учебной и игровой деятельности;

- **содействовать** всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

При реализации поставленных целей программа для учащихся основной школы ориентируется на **решение следующих задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение 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;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Для освоения предметного содержания настоящей программы уроки физкультуры подразделять на три типа:

- **с образовательно-познавательной направленностью** (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала);
- **с образовательно-предметной направленностью** (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.);
- **с образовательно-тренировочной направленностью** (такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части). Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Данная программа характеризуется **направленностью**:

-на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

-на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

-на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности

изучаемых явлений и процессов;

-на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5го класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Место учебного предмета в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 - 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Согласно учебному плану МБОУ гимназия № 3 в Академгородке на обучение физической культуре в 5 - 7 классах отводится 105 учебных часов в год по 3 часа в неделю, в 8 классе 108 учебных часов в год по 3 часа в неделю, в 9 классе 102 учебных часа в год по 3 часа в неделю.

Такое количество часов в 5- 9 классах позволяет реализовывать задачи по освоению на уроках умений и навыков двигательной деятельности, основ технической подготовки по играм, дальнейшему закреплению и совершенствованию изученного материала в основной школе.

Планируемые результаты

Ученик 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, пионербол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 60 м, сек	9.5	10.5
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	190 и более	160 и более
силовые	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	7 и выше	14 и выше
выносливость	непрерывный бег, м	2500 и более	2000 и более
координационные	челночный бег 3x10 м	8.5	9.0
гибкость	наклон вперед из положения стоя	пальцами пола	пальцами пола

Критерии и нормы оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Учебно-тематический план 5 класс

Курс рассчитан на 105 часов (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	28
3	Кроссовая подготовка	19
4	Баскетбол	20
5	Волейбол	22
6	Лыжная подготовка	16

Знания о физической культуре.

Из истории Олимпийских игр. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских Играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Мотивы занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

Определение нагрузки во время выполнения физических упражнений по показателям частоты сердечных сокращений.

Проведение игр в футбол и баскетбол, в волейбол по упрощенным правилам. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Питание и двигательный режим школьников. Оказание первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование

Баскетбол. 20 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры, эстафеты.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Передача и ловля баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой на месте и с перемещением с изменением направления и скорости, бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча, в два шага после ведения, бросок мяча от щита, передача мяча в движении после ведения. Стойка игрока и перемещения. Персональная защита. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Лёгкая атлетика. 28 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с низкого старта на 60м, бег 1500 м на время

Метание: малого мяча на дальность с разбега.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега ‘перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

Кроссовая подготовка. 19 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 2000м. Непрерывный бег от 6 до 12 минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

Лыжная подготовка. 16 часов.

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход , одновременный бесшажный, одношажный ход, подъём “ёлочкой”, спуск в низкой стойке, торможение “полуплугом”, ‘плугом ‘, повороты переступанием, прохождение дистанции до 3 км без учёта времени, 2 км на время.

Волейбол. 20 часов.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Приём мяча снизу. Верхняя прямая подача с 6 - 7 метров от сетки. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Тематическое планирование. 5 класс. 105 часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		

<p>Из истории Олимпийских игр. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских Играх. Основные этапы развития физической культуры в России .</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p> <p style="text-align: center;">Способы</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение</p>	<p>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Характеризовать показатели физического развития.</p> <p style="text-align: center;">деятельности</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для занятий Оценивать свое состояние (ощущения) во время занятий физическими упражнениями. Составлять комплексы упражнений.</p>
---	---	--

<p>жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.</p> <p>Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.</p> <p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Контроль и тестирование</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p>	<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p> <p>Оценивать показатели своей физической подготовленности. Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом</p>
---	--	--

<p>Беговые упражнения: специальные легкоатлетические упражнения, ускорения, челночный бег; низкий старт с последующим ускорением, бег на 60м, смешанное передвижение, бег 1500м на время.</p> <p>Прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега “согнув ноги”, в высоту с разбега “перешагиванием”.</p> <p>Метание: малого мяча на дальность с разбега</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p>Легкая атлетика. 28 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»).</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
--	---	---

<p>Индивидуальные и групповые задания: техника передачи и ловли мяча на месте и после ведения мяча, ведения мяча с изменением направления и скорости, броска мяча по кольцу одной рукой от плеча, бросок мяча по кольцу от щита, в два шага после ведения. Персональная защита. Тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Правила игры баскетбол.</p> <p>Смешанное перемещение, непрерывный бег до 2000м, шестиминутный бег, тест Купера.</p> <p>Температурный режим. занятий, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.</p>	<p>Баскетбол. 20 часов.</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения и с мячом</p> <p>Кроссовая подготовка. 19 часов</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Лыжная подготовка. 16 часов</p>	<p>Описывать содержание и правила игры. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время изучения технических элементов и игры Соблюдать правила техники безопасности Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.</p> <p>Осваивать технику бега на длинную дистанцию. Уметь распределять силу и темп при выполнении бега Осваивать правильное дыхание при беге на длинную дистанцию Проявлять качества силы и выносливости</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p>
--	--	---

Передвижение на лыжах разными способами: техника попеременного и одновременного хода, 2 км на время, 3 км без учета времени

Повороты; спуски; подъемы ; торможения: спуск в низкой стойке, подъем “елочкой“, торможение “полуплугом”, ‘плугом’ поворот переступанием.

Индивидуальные и групповые задания:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача с 6 - 7 метров от сетки. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры в пионербол с элементами волейбола. Правила игры.

Лыжная подготовка

Волейбол. 22 часа.

Индивидуальные и групповые задания с мячом.

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков

Описывать содержание и правила игры.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время изучения технических элементов и игры

Соблюдать правила техники безопасности

Осваивать технику упражнений с мячом

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом.

Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.

<p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общefизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
---	--	---

Учебно-тематический план 6 – 7 класс

Курс рассчитан на 105 часов (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	28
3	Кроссовая подготовка	19
4	Баскетбол	20
5	Волейбол	22
6	Лыжная подготовка	16

Знания о физической культуре.

Из истории Олимпийских игр. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских Играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Мотивы занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оказание первой помощи при травмах. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Физическое совершенствование

Баскетбол. 20 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры, эстафеты.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой на месте, с перемещением, с изменением направления и скорости. Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча со средней дистанции, из под щита, в два шага после ведения, штрафной бросок. Персональная защита..

Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Лёгкая атлетика. 28 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с низкого старта на 60м, бег 1500 м и 2000м на время

Метание: малого мяча на дальность с разбега.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега ‘перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

Кроссовая подготовка. 19 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 2500м. Непрерывный бег от 6 до 12минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

Лыжная подготовка. 16 часов.

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный ход, подъём “ёлочкой”, спуск в низкой стойке, торможение “полуплугом”, ‘плугом’, повороты переступанием, прохождение дистанции до 5 км без учёта времени, 2 км и 3 км на время.

Волейбол. 20 часов.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Приём мяча снизу. Верхняя прямая подача мяча.

Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Тематическое планирование. 6 – 7 класс. 105 часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		

<p>Из истории Олимпийских игр. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских Играх. Основные этапы развития физической культуры в России .</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p> <p style="text-align: center;">Способы</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение</p>	<p>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Характеризовать показатели физического развития.</p> <p style="text-align: center;">деятельности</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для занятий Оценивать свое состояние (ощущения) во время занятий физическими упражнениями. Составлять комплексы упражнений.</p>
---	---	--

<p>жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.</p> <p>Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.</p> <p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Контроль и тестирование</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p>	<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p> <p>Оценивать показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>
---	--	--

<p>Беговые упражнения: специальные легкоатлетические упражнения, ускорения, челночный бег; низкий старт с последующим ускорением, бег на 60м, смешанное передвижение, бег 1500м и 2000м на время.</p> <p>Прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега “согнув ноги”, в высоту с разбега “перешагиванием”.</p> <p>Метание: малого мяча на дальность с разбега</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p>Легкая атлетика. 28 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
--	---	--

<p>Индивидуальные и групповые задания: техника передачи и ловли мяча на месте и после ведения мяча, ведения мяча с изменением направления и скорости, броска мяча по кольцу одной рукой от плеча, бросок мяча по кольцу от щита, в два шага после ведения. Персональная защита. Тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Правила игры баскетбол.</p> <p>Смешанное перемещение, непрерывный бег до 2500м, шестиминутный бег, тест Купера.</p> <p>Температурный режим. занятий, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.</p>	<p>Баскетбол. 20 часов.</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения и с мячом</p> <p>Кроссовая подготовка. 19 часов</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Лыжная подготовка. 16 часов</p>	<p>Описывать содержание и правила игры. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время изучения технических элементов и игры Соблюдать правила техники безопасности Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.</p> <p>Осваивать технику бега на длинную дистанцию. Уметь распределять силу и темп при выполнении бега Осваивать правильное дыхание при беге на длинную дистанцию Проявлять качества силы и выносливости</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p>
--	--	---

Передвижение на лыжах разными способами: техника попеременного и одновременного хода, 2 км и 3 км на время, 5 км без учета времени

Повороты; спуски; подъемы ; торможения: спуск в низкой стойке, подъем “елочкой“, торможение “полуплугом”, ‘плугом’ поворот переступанием.

Индивидуальные и групповые задания:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача мяча. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры Правила игры.

Лыжная подготовка

Волейбол. 22 часа.

Индивидуальные и групповые задания с мячом.

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков

Описывать содержание и правила игры.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время изучения технических элементов и игры

Соблюдать правила техники безопасности

Осваивать технику упражнений с мячом

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом.

Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.

<p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общefизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
---	--	---

Учебно-тематический план 8 класс

Курс рассчитан на 108 часов (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	30
3	Кроссовая подготовка	20
4	Баскетбол	20
5	Волейбол	22
6	Лыжная подготовка	16

Знания о физической культуре.

Олимпийские игры современности. Я и коллектив. Лучшие спортсмены нашего города. Вред курения и алкоголя. Двигательные качества человека и их развитие.

Способы физкультурной деятельности

Правила самоконтроля во время выполнения упражнений. Врачебный контроль
Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Физическое совершенствование

Баскетбол. 20 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры, эстафеты.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача и ловля баскетбольного мяча в движении после ведения. Ведение баскетбольного мяча с перемещением, с изменением направления и скорости. Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча со средней дистанции, из под щита, в два шага после ведения, штрафной бросок. Зонная защита. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Лёгкая атлетика. 28 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с низкого старта на 60м, бег 2000м на время

Метание: малого мяча на дальность с разбега.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега ‘перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

Кроссовая подготовка. 19 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 2500м. Непрерывный бег от 6 до 12 минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

Лыжная подготовка. 16 часов.

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный ход, подъём “ёлочкой”, спуск в низкой стойке, торможение “полуплугом”, ‘плугом’, повороты переступанием, прохождение дистанции до 5 км без учёта времени, 3 км на время.

Волейбол. 22 часов.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Приём мяча снизу. Верхняя прямая подача мяча.

Прием мяча с подачи в зоны 3-2. Нападающий удар. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Тематическое планирование. 8 класс. 108 часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		

<p>Олимпийские игры современности. Я и коллектив. Лучшие спортсмены нашего города. Вред курения и алкоголя. Двигательные качества человека и их развитие.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p> <p style="text-align: center;">Способы</p> <p>Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.</p>	<p>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Характеризовать показатели физического развития.</p> <p style="text-align: center;">деятельности</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для занятий Оценивать свое состояние (ощущения) во время занятий физическими упражнениями. Составлять комплексы упражнений.</p>
--	---	--

<p>Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.</p> <p>Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.</p> <p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Контроль и тестирование</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p>	<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p> <p>Оценивать показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>
--	--	--

<p>Беговые упражнения: специальные легкоатлетические упражнения, ускорения, челночный бег; низкий старт с последующим ускорением, бег на 60м, смешанное передвижение, бег 2000м на время.</p> <p>Прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега “согнув ноги”, в высоту с разбега “перешагиванием”.</p> <p>Метание: малого мяча на дальность с разбега</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p>Легкая атлетика. 30 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
--	---	--

<p>Индивидуальные и групповые задания: техника передачи и ловли мяча на месте и после ведения мяча, ведения мяча с изменением направления и скорости, броска мяча по кольцу одной рукой от плеча, бросок мяча по кольцу от щита, в два шага после ведения. Персональная защита. Зонная защита. Тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Правила игры баскетбол.</p> <p>Смешанное перемещение, непрерывный бег до 2500м, шестиминутный бег, тест Купера.</p> <p>Температурный режим. занятий, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.</p>	<p>Баскетбол. 20 часов.</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения и с мячом</p> <p>Кроссовая подготовка. 20 часов</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Лыжная подготовка. 16 часов</p>	<p>Описывать содержание и правила игры. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время изучения технических элементов и игры Соблюдать правила техники безопасности Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.</p> <p>Осваивать технику бега на длинную дистанцию. Уметь распределять силу и темп при выполнении бега Осваивать правильное дыхание при беге на длинную дистанцию Проявлять качества силы и выносливости</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p>
--	--	---

Передвижение на лыжах разными способами: техника попеременного и одновременного хода, 3 км на время, 5 км без учета времени

Повороты; спуски; подъемы ; торможения: спуск в низкой стойке, подъем “елочкой“, торможение “полуплугом”, ‘плугом’ поворот переступанием.

Индивидуальные и групповые задания:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи в зоны 3-2. Нападающий удар. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры Правила игры.

Лыжная подготовка

Волейбол. 22 часа.

Индивидуальные и групповые задания с мячом.

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков

Описывать содержание и правила игры.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время изучения технических элементов и игры

Соблюдать правила техники безопасности

Осваивать технику упражнений с мячом

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом.

Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.

<p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общefизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
---	--	---

Учебно-тематический план 9 класс
Курс рассчитан на **102 часа (3 часа в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	26
3	Кроссовая подготовка	18
4	Баскетбол	20
5	Волейбол	22
6	Лыжная подготовка	16

Знания о физической культуре.

Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Паралимпийские игры. Вредные привычки, их негативное влияние на организм человека. Двигательные качества человека и их развитие

Способы физкультурной деятельности

Правила самоконтроля во время выполнения упражнений. Врачебный контроль

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Физическое совершенствование

Баскетбол. 20 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры, эстафеты.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача и ловля баскетбольного мяча в движении после ведения. Ведение баскетбольного мяча с перемещением, с изменением направления и скорости. Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча со средней дистанции, из под щита, в два шага после ведения, штрафной бросок. Зонная защита. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Лёгкая атлетика. 26 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с низкого старта на 60м, бег 2000м на время

Метание: малого мяча на дальность с разбега.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ' согнув ноги ', в высоту с разбега "перешагиванием "

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

Кроссовая подготовка. 18 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 3000м. Непрерывный бег от 6 до 12минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

Лыжная подготовка. 16 часов.

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный ход, подъём “ёлочкой”, спуск в низкой стойке, торможение “полуплугом”, ‘плугом’, повороты переступанием, прохождение дистанции до 5 км без учёта времени, 3 км на время.

Волейбол. 22 часов.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Приём мяча снизу. Верхняя прямая подача мяча.

Прием мяча с подачи в зоны 3-2. Нападающий удар. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Тематическое планирование. 8 класс. 108 часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		

<p>Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Паралимпийские игры. Вредные привычки, их негативное влияние на организм человека. Двигательные качества человека и их развитие</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p> <p style="text-align: center;">Способы</p> <p>Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.</p>	<p>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Характеризовать показатели физического развития.</p> <p style="text-align: center;">деятельности</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для занятий Оценивать свое состояние (ощущения) во время занятий физическими упражнениями.</p>
--	---	--

<p>Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.</p> <p>Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.</p> <p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Контроль и тестирование</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p>	<p>Составлять комплексы упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p> <p>Оценивать показатели своей физической подготовленности. Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>
--	--	--

<p>Беговые упражнения: специальные легкоатлетические упражнения, ускорения, челночный бег; низкий старт с последующим ускорением, бег на 60м, смешанное передвижение, бег 2000м на время.</p> <p>Прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега “согнув ноги”, в высоту с разбега “перешагиванием”.</p> <p>Метание: малого мяча на дальность с разбега</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p>Легкая атлетика. 26 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в</p>
--	---	---

<p>Индивидуальные и групповые задания: техника передачи и ловли мяча на месте и после ведения мяча, ведения мяча с изменением направления и скорости, броска мяча по кольцу одной рукой от плеча, бросок мяча по кольцу от щита, в два шага после ведения. Персональная защита. Зонная защита. Тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Правила игры баскетбол.</p> <p>Смешанное перемещение, непрерывный бег до 3000м, шестиминутный бег, тест Купера.</p> <p>Температурный режим. занятий, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.</p>	<p>Баскетбол. 20 часов.</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения и с мячом</p> <p>Кроссовая подготовка. 18 часов</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Лыжная подготовка. 16 часов</p>	<p>условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать содержание и правила игры. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время изучения технических элементов и игры Соблюдать правила техники безопасности Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.</p> <p>Осваивать технику бега на длинную дистанцию. Уметь распределять силу и темп при выполнении бега Осваивать правильное дыхание при беге на длинную дистанцию Проявлять качества силы и выносливости</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой Применять правила подбора одежды для</p>
--	--	--

Передвижение на лыжах разными способами: техника попеременного и одновременного хода, 3 км на время, 5 км без учета времени

Повороты; спуски; подъемы ; торможения: спуск в низкой стойке, подъем “елочкой“, торможение “полуплугом”, “плугом” поворот переступанием.

Индивидуальные и групповые задания:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи в зоны 3-2. Нападающий удар. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры Правила игры.

Лыжная подготовка

Волейбол. 22 часа.

Индивидуальные и групповые задания с мячом.

занятий лыжной подготовкой

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков

Описывать содержание и правила игры.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время изучения технических элементов и игры

Соблюдать правила техники безопасности

Осваивать технику упражнений с мячом

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом.

Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время

<p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общезначительная подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>тренировочных игр. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
---	--	--

Перечень учебно-методического обеспечения

- 1 «Физическая культура» ФГОС . В.И. Лях. М. «Школа России» Просвещение 2015г.
- 2 «Физическая культура» А.П. Матвеев Сборник рабочих программ по системе учебников «Перспектива» М. Просвещение 2011г.
- 3 гимнастические маты;
- 4 гимнастическая стенка;
- 5 турник;
- 6 скакалки, обручи;
- 7 канат;
- 8 спортивная площадка;
- 9 мячи для метания;
- 10 лыжи, коньки;
- 11 мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- 12 спортивный зал.

Литература

- 1) «Физическая культура» А.П. Матвеев «Перспектива» М. Просвещение 2011г.
- 2) «Физическая культура» ФГОС . В.И. Лях. М. «Школа России» Просвещение 2015г.
- 3) **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- 4) **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- 5) **Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- 6) **Настольная** книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- 7) **Пояснительная** записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- 8) Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.
- 9) Рекомендации по составлению рабочей программы. Авторы д.м.н. Болдырева И.О., доцент п.н. Пешков Н.И.