

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

Протокол № 1 заседания учителей физической культуры
от 28 августа 2016г.

Протокол № 1 педагогического совета
от 29 августа 2016 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
образовательной программы основного общего образования, 5 - 9 класс
На 2016 – 2020 учебные годы**

Программа рассчитана на 35 учебных недель в год в 5-х-7-х классах,
36 недель в год в 8-х классах и 34 недели в год 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 первой квалификационной категории

Рабочая программа по физической культуре разработана для 5 х – 9 х классов МБОУ гимназия № 3 в Академгородке в соответствии с требованиями и на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учётом 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.

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.

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.

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.

Изучение предмета физическая культура в основной школе направлено на достижение следующих **целей** :

- **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.

Рабочая программа по предмету имеет следующую структуру:

-Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные).

-Содержание учебного предмета.

-Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Реализация данной программы осуществляется с помощью учебников «Физическая культура», автор А.П. Матвеев «Перспектива» М. Просвещение 2011г.

Обучение в 5-9 классах является вторым уровнем общего образования, который соединяет все три уровня образования: начальный, основной и старший.

На этом уровне совершенствуются приобретенные ранее знания, навыки и умения, увеличивается объем используемых учащимися двигательных умений и навыков, улучшается качество выполнения технических элементов

Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом МБОУ гимназия № 3 в Академгородке: 3 часа в неделю в 5 – 9 классах. Всего на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 525 учебных часов.

№ п/п	Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Общее количество часов
1	5 класс	3 часа	35 недель	105 часов
2	6 класс	3 часа	35 недель	105 часов
3	7 класс	3 часа	35 недель	105 часов
4	8 класс	3 часа	36 недель	108 часов
5	9 класс	3 часа	34 недели	102 часа

Тематический план прохождения учебного материала

Класс	сентябрь октябрь							ноябрь декабрь							январь февраль март							апрель май июнь													
	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105
5 класс – 105 часов	<i>Лёгкая атлетика -12ч.</i>							<i>Баскетбол 20 часов</i>							<i>Волейбол 22 часа</i>							<i>Лёгкая атлетика -16ч.</i>													
	<i>Кроссовая подготовка – 35 часов (из них Лыжная подготовка – 16 часов)</i>																																		
6 класс – 105 часов	<i>Лёгкая атлетика -12ч.</i>							<i>Баскетбол 20 часов</i>							<i>Волейбол 22 часа</i>							<i>Лёгкая атлетика -16ч.</i>													
	<i>Кроссовая подготовка – 35 часов (из них Лыжная подготовка – 16 часов)</i>																																		
7 класс – 105 часов	<i>Лёгкая атлетика -12ч</i>							<i>Баскетбол 20 часов</i>							<i>Волейбол 22 часа</i>							<i>Лёгкая атлетика -16ч.</i>													
	<i>Кроссовая подготовка – 35 часов (из них Лыжная подготовка – 16 часов)</i>																																		
8 класс – 108 часов	<i>Лёгкая атлетика -12ч</i>							<i>Баскетбол 20 часов</i>							<i>Волейбол 22 часа</i>							<i>Лёгкая атлетика -18ч.</i>													
	<i>Кроссовая подготовка – 36 часов (из них Лыжная подготовка – 16 часов)</i>																																		
9 класс – 102 часа	<i>Лёгкая атлетика -12ч</i>							<i>Баскетбол 20 часов</i>							<i>Волейбол 22 часа</i>							<i>Лёгкая атлетика -14ч.</i>													
	<i>Кроссовая подготовка – 34 часа (из них Лыжная подготовка – 16 часов)</i>																																		

Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные, предметные)

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).

Содержание учебного предмета

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. 22 часа.

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>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p style="text-align: center;">деятельности</p>

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. 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>Комплексы упражнений для развития физических качеств</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>Отбирать и составлять комплексы упражнений для занятий</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составлять комплексы упражнений.</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>Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</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>Движения и передвижения строем</p> <p>Легкая атлетика. 28 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p>
---	---	--

<p><i>Подвижные игры и эстафеты</i></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>Игровая деятельность</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>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>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>
---	--	--

Температурный режим. занятий, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.

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

Лыжная подготовка. 16 часов

Лыжная подготовка

Волейбол. 22 часа.

Индивидуальные и групповые задания с мячом.

Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой
Применять правила подбора одежды для 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

<p>мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры в пионербол с элементами волейбола. Правила игры.</p> <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>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 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 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. 22 часа.

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 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>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</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>Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. 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>Комплексы упражнений для развития физических качеств</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>Отбирать и составлять комплексы упражнений для занятий</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составлять комплексы упражнений.</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</p>
---	--	---

<p>Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</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>Движения и передвижения строем</p> <p>Легкая атлетика. 28 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</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><i>Подвижные игры и эстафеты</i></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>Игровая деятельность</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>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>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</p>
---	--	---

Температурный режим. занятий, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.

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

Лыжная подготовка. 16 часов

Лыжная подготовка

Волейбол. 22 часа.

Индивидуальные и групповые задания с мячом.

Проявлять качества силы и выносливости

Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой

Применять правила подбора одежды для 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

<p>заданию. Учебно-тренировочные игры Правила игры.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Осваивать технику упражнений с мячом</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом.</p> <p>Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
---	--	--

Учебно-тематический план 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 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, 2 км и 3 км на время.

Волейбол. 22 часа.

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. 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 align="center">Способы</p>	<p>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p align="center">физкультурной</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p align="center">деятельности</p>

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. 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>Комплексы упражнений для развития физических качеств</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>Отбирать и составлять комплексы упражнений для занятий</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составлять комплексы упражнений.</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>Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</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>Движения и передвижения строем</p> <p>Легкая атлетика. 28 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>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><i>Подвижные игры и эстафеты</i></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>Игровая деятельность</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>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>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>
---	--	--

Температурный режим. занятий, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.

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

Лыжная подготовка. 16 часов

Лыжная подготовка

Волейбол. 22 часа.

Индивидуальные и групповые задания с мячом.

Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой
Применять правила подбора одежды для 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

<p>заданию. Учебно-тренировочные игры Правила игры.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общездоровьесберегающая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время 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>
---	---	--

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. 30 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. 20 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>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p style="text-align: center;">деятельности</p>

<p>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.</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>Комплексы упражнений для развития физических качеств</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>Отбирать и составлять комплексы упражнений для занятий</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составлять комплексы упражнений.</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>Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</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>Движения и передвижения строем</p> <p>Легкая атлетика. 30 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>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><i>Подвижные игры и эстафеты</i></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>Игровая деятельность</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>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>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>
--	--	--

Температурный режим. занятий, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.

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

Лыжная подготовка. 16 часов

Лыжная подготовка

Волейбол. 22 часа.

Индивидуальные и групповые задания с мячом.

Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой
Применять правила подбора одежды для 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

<p>удар. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры Правила игры.</p> <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>Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время 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>
---	--	---

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 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. 9 класс. 102 часа

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>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p style="text-align: center;">деятельности</p>

<p>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.</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>Комплексы упражнений для развития физических качеств</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>Отбирать и составлять комплексы упражнений для занятий</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составлять комплексы упражнений.</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</p>
--	--	---

<p>Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</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>Движения и передвижения строем</p> <p>Легкая атлетика. 26 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</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>
---	---	---

Подвижные игры и эстафеты

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.

Смешанное перемещение, непрерывный бег до 3000м, шестиминутный бег, тест Купера.

Игровая деятельность

Баскетбол. 20 часов.

Индивидуальные и групповые упражнения и с мячом

Кроссовая подготовка. 18 часов

Беговые упражнения

Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками

Описывать содержание и правила игр.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

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.

Осваивать технику бега на длинную дистанцию.

Уметь распределять силу и темп при выполнении бега

Осваивать правильное дыхание при беге на длинную дистанцию

Температурный режим. занятий, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.

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

Лыжная подготовка. 16 часов

Лыжная подготовка

Волейбол. 22 часа.

Индивидуальные и групповые задания с мячом.

Проявлять качества силы и выносливости

Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой

Применять правила подбора одежды для 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

<p>удар. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры Правила игры.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Осваивать технику упражнений с мячом</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом.</p> <p>Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
---	--	--

Перечень учебно-методического обеспечения

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

Литература

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

