

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» с. Мордин

Рекомендована
МО учителей эстетико-прикладного цикла
29 августа 2018 г.

Согласована
с заместителем директора школы
30 августа 2018 г.

Утверждена
Приказом директором
МОУ «СОШ» с. Мордино
№ ОД-65 от 31 августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Физическая культура
на уровне основного общего образования (5-9 классы)

Разработана: учителем физической культуры
Пестеревым А.П.

с. Мордино

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. № 1/15 с учетом изменений, внесенных Протоколом заседания Федерального УМО по общему образованию от 28.10.2015 г. № 3/15);
- положения о рабочей программе учебного предмета педагога, реализующего ФГОС второго поколения;
- учебного плана МОУ «СОШ» с. Мордино.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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.

Главная **цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, за крепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате изучения программы «Физическая культура» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта

совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

"б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений."

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах 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, волейбол, 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших*

славу российскому спорту;

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *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;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Знания о физической культуре

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и

Планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Техническая подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спорт и спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря, одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники осваиваемых движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью простейших функциональных проб.

3 Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (д), упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(м), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях(м); упражнения на разновысоких брусьях(д). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(д). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игра по правилам. Национальные виды спорта : технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прикладно-

ориентированная и физкультурная деятельность(упражнения).Прикладная физическая подготовка: ходьба ,бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях ; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорта: гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, футбол, мини-футбол). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега

5 класс:

История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

6 класс:

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

7 класс:

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега

5 класс:

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

6 класс:

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

7 класс:

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину

5 класс:

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

6 класс:

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

7 класс:

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту

5 класс:

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

6 класс:

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

7 класс:

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

5 класс:

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

6 класс:

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

7 класс:

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Развитие выносливости

5-7 классы:

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
Развитие скоростно- силовых способностей

5-7 классы:

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных способностей

5-7 классы:

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Знания о физической культуре

5-7 классы:

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

5-7 классы:

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Овладение организаторскими умениями

5-7 классы:

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Гимнастика с элементами акробатики

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Организующие команды и приёмы

Освоение строевых упражнений

5 класс:

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

6 класс:

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

7 класс:

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

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

5-7 классы:

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение и совершенствование висов и упоров

5-7 классы:

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лёжа.

Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

5 класс:

Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).

6 класс:

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).

7 класс:

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение акробатических упражнений

5 класс:

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

6 класс:

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

7 класс:

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Развитие координационных способностей

5-7 классы:

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

5-7 классы:

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей

5-7 классы:

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Развитие гибкости

5-7 классы:

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

Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

Знания о физической культуре

5-7 классы:

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

5-7 классы:

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Овладение организаторскими умениями

5-7 классы:

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

5-6 классы:

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)

7 класс:

Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение ловли и передач мяча

5-6 классы:

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

7 класс:

Дальнейшее обучение технике движений

Освоение техники ведения мяча

5-6 классы:

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой

7 класс:

Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника

Овладение техникой бросков мяча

5-6 классы:

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

7 класс:

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м

Освоение индивидуальной техники защиты

5-6 классы:

Вырывание и выбивание мяча

7 класс:

Дальнейшее обучение технике движений

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

5-6 классы:

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

7 класс:

Дальнейшее обучение технике движений

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

5-6 классы:

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

7 класс:

Дальнейшее обучение технике движений

Освоение тактики игры

5-6 классы:

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

7 класс:

Дальнейшее обучение технике движений. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

5-6 классы:

Игра по упрощённым правилам ми-ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс:

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой

5-7 классы:

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Овладение организаторскими умениями

5-7 классы:

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Футбол, подвижные игры, мини-футбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

5 класс:

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

6—7 классы:

Дальнейшее закрепление техники

Освоение ударов по мячу и остановок мяча

5 класс:

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой

6—7 классы:

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой

Овладение техникой ударов по воротам

5 класс:

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

6—7 классы:

Продолжение овладения техникой ударов по воротам

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

5—7 классы:

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

5—7 классы:

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры

5-6 классы:

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота

7 класс:

Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

5—6 классы:

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс:

Дальнейшее закрепление техники

Подвижные игры

5 -6 классы: Пионербол, Мяч капитану, В царя.

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.

Игры «гонки с выбыванием», «как по часам», «биатлон».

Попеременный 4-шажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременный. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Кроссовая подготовка

Развитие выносливости

5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Бег по пересеченной местности(2км)

Равномерный бег (0-20 мин)

Русская лапта

Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке. Правила игры в Русскую лапту. Ускорения и пробежки.

Осаливание и самоосаливание Поддачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта.

Старты из различных положений Метание м/мяча, метание в цель. Отработка и совершенствование ударов по мячу

Разучивание передвижения по игровому полю. Метание теннисного мяча по движущей цели.

Учебная игра по правилам. Учебная игра в Русскую лапту.

Плавание

Правила поведения на воде. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Нырание ногами и головой. Игры и развлечения на воде.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)

Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость

Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота. Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Выносливость. Упражнения для развития выносливости.

Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости

Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности.

Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе

8-9 классы.

Что вам надо знать

Физическое развитие человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организм. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

Самонаблюдение и самоконтроль

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Совершенствование физических способностей

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.

Основные правила их совершенствования

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного

История возникновения и формирования физической культуры

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Олимпиады: странички истории

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Допинг. Концепция честного спорта

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение ловли и передач мяча

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча

Освоение техники ведения мяча

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Овладение техникой бросков мяча

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке

Освоение индивидуальной техники защиты

8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

9 класс Совершенствование техники

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

9 класс Совершенствование техники

Освоение тактики игры

Дальнейшее закрепление тактики игры

Позиционное нападение и личная за-щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей

Футбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение ударов по мячу и остановок мяча

8 класс - Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

9 класс - Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Освоение техники ведения мяча

Совершенствование техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам

Совершенствование техники ударов по воротам

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники владения мячом

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом

Освоение тактики игры

Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Дальнейшее развитие психомоторных способностей

Плавание

Правила поведения на воде. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Нырание ногами и головой. Игры и развлечения на воде.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на изучение каждой темы

№ п\п	Программный материал	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
Базовая часть		87	63	88	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
2	Спортивные игры					
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	6	6	6	7
4	Легкая атлетика	23	21	23	22	21
5	Кроссовая подготовка	2	5	5	5	3
6	Лыжная подготовка	14	13	20	20	12
7	Плавание	1	1	1	1	1
8	Баскетбол, волейбол	28	17	24	14	24
9	Настольный теннис	11				
10	Атлетическая гимнастика			9		

Вариативная часть		15	39	14		
8	Футбол, подвижные игры и мини-футбол	15	39	14		
ИТОГО:		102	102	102	68	68