

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5-9 классы
(ФГОС)

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик научится:

- 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

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

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

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

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке:

5 класс

Виды испытаний	Мальчики	Девочки
Бег 60 м	10,0 -11,2 сек	10,4-11,4 сек
Бег 1000м	4,15-5,30 мин	4,50-5,50 мин
Подтягивание на высокой перекладине(м),на низкой(д)	2-6	10-18
Челночный бег 4х9м	10,9-11,3 сек	11,2-11,9 сек
Поднимание туловища за 1 мин	28-40раз	23-32 раз
Метание мяча 150гр	20-34 м	14-21 м
Лыжи 1 км	6,30-7,40 мин	7,00-8,10 мин
Сгибание и разгибание рук	8-12 раз	5-10 раз

6 класс

Виды испытаний	Мальчики	Девочки
Бег 60 м	9,8-11,1 сек	10,3-11,2 сек
Бег 1500м	7,30-8,10 мин	8,00-8,40 мин
Подтягивание на высокой перекладине(м),на низкой(д)	3-7	9-17
Челночный бег 4х9м	10,2-11,0сек	10,6-11,4 сек
Поднимание туловища за 1 мин	30-40раз	25-35 раз
Метание мяча 150гр	24-36 м	15-23 м
Лыжи 2 км	14.0-14,50 мин	14,30-15,30 мин
Сгибание и разгибание рук	15-19 раз	7-12 раз

7 класс

Виды испытаний	Мальчики	Девочки
Бег 60 м	9,4-11,0 сек	10,0-11,0 сек
Бег 1500м	7,0-8,0 мин	7,30-8,30 мин
Подтягивание на высокой перекладине(м),на низкой(д)	3-8	11-22
Челночный бег 4х9м	10,0-10,8сек	10,5-11,3сек
Поднимание туловища за 1 мин	35-45раз	28-38 раз
Метание мяча 150гр	25-39м	16-26 м
Лыжи 2 км	13,0-14,3 мин	14,00-15,00 мин
Сгибание и разгибание рук	17-21 раз	12-16 раз

8 класс

Виды испытаний	Мальчики	Девочки
Бег 60 м	9,0-10,6сек	9,7-10,9 сек
Бег 2000м	9,30-11,20 мин	10,30-13,30мин
Подтягивание на высокой перекладине(м),на низкой(д)	4-9	12-20

Челночный бег 4х9м	9,8-10,8сек	10,4-11,2сек
Поднимание туловища за 1 мин	38-48раз	30-40 раз
Метание мяча 150гр	30-42 м	18-27 м
Льжи 3 км	17,0-19,4 мин	19,3-22,40 мин
Сгибание и разгибание рук	-	6-10 раз

9 класс

Виды испытаний	Мальчики	Девочки
Бег 60 м	8,6-10, 0сек	9,4-10,8 сек
Бег 2000м	8,2-10,4 мин	9,2-12,3мин
Подтягивание на высокой перекладине(м),на низкой(д)	5-10	5-14
Челночный бег 4х9м	9,9-10,5сек	10,4-11,0сек
Поднимание туловища за 1 мин	35-50раз	30-42 раз
Метание мяча 150гр	33-47 м	18-28 м
Льжи 3 км	16,3-19,0 мин	19,0-21,30 мин
Сгибание и разгибание рук	-	8-12 раз

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и

умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание программы

Рабочая программа в 5-8 классах составлена на 102 ч (3 часа в неделю); 9 классе на 99 ч (3 часа в неделю).

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Лёгкая атлетика (36 часов)

Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением 40-50м, бег 60м, финиширование, равномерный бег, бег 6 минут, встречные и линейные эстафеты, передача эстафетной палочки, специальные беговые, прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений, ОРУ, спортивные игры, прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1), на дальность, челночный бег, развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега, прыжков в длину, метания; правила соревнований в спринтерском беге, в прыжках, по метанию, в беге на средние дистанции.

Гимнастика (18 часов)

Строевые упражнения, висы на нижней и верхней перекладинах, упражнения на гибкость в парах, ОРУ типа зарядки, с гимнастическими палками, скакалками, на гимнастических скамейках, подтягивания, акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью, комбинация из разученных приемов, канат, опорный прыжок через козла способом «ноги врозь», упражнения в равновесии на скамейке, развитие физических качеств, эстафеты, подвижные игры, равномерный бег, инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.

Лыжная подготовка (24 часов)

Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный и одношажный ход, одновременный бесшажный ход, круговые и встречные эстафеты, прохождение дистанции 1,2,3км, подъём ёлочкой, спуск, торможение плугом, повороты плугом на спуске, ОРУ, инструктаж по ТБ.

Баскетбол (24 часа)

Передвижения и остановки, повороты с мячом, ведение мяча с разной высотой отскока в движении, с изменением направления, броски в движении, с места с сопротивлением от головы, от плеча, передачи от груди, с отскоком, в движении, в парах, в тройках с пассивным сопротивлением, сменой мест, штрафной бросок, нападение быстрым прорывом, игровые задания, учебная игра, развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Лёгкая атлетика (36 часов)

Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением 40-50м, бег 60м, финиширование, равномерный бег, бег 6 минут, встречные и линейные эстафеты, передача эстафетной палочки, специальные беговые, прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений, ОРУ, спортивные игры, прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1), на дальность, челночный бег, развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега, прыжков в длину, метания; правила соревнований в спринтерском беге, в прыжках, по метанию, в беге на средние дистанции.

Гимнастика (18 часов)

Строевые упражнения, висы на нижней и верхней перекладинах, упражнения на гибкость в парах, ОРУ типа зарядки, с гимнастическими палками, скакалками, на гимнастических скамейках, подтягивания, акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью, комбинация из разученных приемов, канат, опорный прыжок через козла способом «ноги врозь», упражнения в равновесии на скамейке, развитие физических качеств, эстафеты, подвижные игры, равномерный бег, инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.

Лыжная подготовка (24 часов)

Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный и одношажный ход, одновременный бесшажный ход, круговые и встречные эстафеты, прохождение дистанции 1,2,3км, подъём ёлочкой, спуск, торможение плугом, повороты плугом на спуске, ОРУ, инструктаж по ТБ.

Баскетбол (12 часов)

Передвижения и остановки, повороты с мячом, ведение мяча с разной высотой отскока в движении, с изменением направления, броски в движении, с места с сопротивлением от головы, от плеча, передачи от груди, с отскоком, в движении, в парах, в тройках с пассивным сопротивлением, сменой мест, штрафной бросок, нападение быстрым прорывом, игровые задания, учебная игра, развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ.

Волейбол (12 часов)

Стойки, передвижения; комбинации из разученных перемещений; передачи мяча над собой во встречных колоннах, то же через сетку; верхняя передача мяча в парах через сетку; передача мяча в тройках после перемещения; отбивание мяча кулаком через сетку;

прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, после передачи, в тройках через сетку; нижняя прямая подача; приём подачи; учебная игра по упрощённым правилам; тактика свободного нападения; развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Лёгкая атлетика (36 часов)

Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, 50-60м, бег 60м, финиширование, равномерный бег, бег 6 минут, встречные и круговые эстафеты, передача эстафетной палочки, специальные беговые, прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений, ОРУ, подвижные игры, прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1), на дальность, развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.

Основы знаний: влияние легкоатлетических упражнений на здоровье, на различные системы организма. Развитие физических качеств.

Гимнастика (18 часов)

Строевые упражнения, висы на нижней и верхней перекладинах, упражнения на гибкость в парах, ОРУ типа зарядки, с гимнастическими палками, скакалками, на гимнастических скамейках, подтягивания, акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, канат, опорный прыжок через козла способом «вскок в упор присев соскок прогнувшись», «ноги врозь», упражнения в равновесии на скамейке, развитие физических качеств, эстафеты, подвижные игры, равномерный бег, инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

Лыжная подготовка (24 часа)

Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный и одношажный ход, одновременный бесшажный ход, круговые и встречные эстафеты, прохождение дистанции 1,2,3км, подъём ёлочкой, спуск, торможение плугом, повороты, ОРУ, инструктаж по ТБ, температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.

Баскетбол (12 часов)

Стойки и передвижения, остановка прыжком, двумя шагами, ведение мяча на месте правой, левой рукой, с разной высотой отскока, в движении, с изменением скорости,

направления, ловля мяча, броски с места, в движении, после ловли, двумя и одной рукой, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом, вырывание и выбивание мяча, взаимодействия двух игроков, игра в мини-баскетбол, развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ, правила и терминология баскетбола, решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Волейбол (12 часов)

Стойки, передвижения; комбинации из разученных перемещений; передачи мяча над собой во встречных колоннах, то же через сетку; верхняя передача мяча в парах через сетку; передача мяча в тройках после перемещения; отбивание мяча кулаком через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, после передачи, в тройках через сетку; нижняя прямая подача; приём подачи; учебная игра по упрощённым правилам; тактика свободного нападения; развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Лёгкая атлетика (36 часов)

Низкий старт 30-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 60-70м; эстафетный бег, бег 60м, финиширование, равномерный бег, бег 6 минут, передача эстафетной палочки, специальные беговые и прыжковые упражнения, ОРУ, спортивные игры, прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-12 беговых шагов, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», метание мяча на дальность и в цель, развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Основы знаний: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Лыжная подготовка (24 часов)

Инструктаж по ТБ; освоение техники передвижения одновременным одношажным ходом; одновременный двухшажный ход; передвижения коньковым ходом; совершенствование техники передвижения коньковым ходом; совершенствование техники передвижения лыжными ходами; совершенствование техники спусков и подъёмов; применение изученных приёмов при передвижении по дистанции; прохождение дистанции 1, 2, 3км; эстафеты; температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.

Гимнастика (24 часа)

Строевые упражнения; висы на нижней и верхней перекладинах; упражнения на гибкость в парах; ОРУ типа зарядки, с гимнастическими палками, скакалками, на гимнастических скамейках; подтягивания; акробатика: кувырок назад стойка ноги врозь, длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках(м), кувырок назад в полушпагат, мост и поворот в упор на одном колене (д), акробатическое соединение; канат; опорный прыжок через козла «согнув ноги» (м), опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов (д); упражнения в равновесии на скамейке; подтягивания в висе; развитие физических качеств, равномерный бег, инструктаж по ТБ. Прикладное значение гимнастики.

Баскетбол (12 часов)

Сочетание передвижений и остановок; ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте; броски двумя руками от головы с места, с сопротивлением; штрафной бросок; броски одной рукой от плеча в прыжке, с сопротивлением; передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении в тройках с сопротивлением; передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением; личная защита; быстрый прорыв (2х1, 3х2, 3х1, 4х2); игровые задания (2х2, 3х3, 4х4); позиционное нападение со сменой места; взаимодействие двух игроков через заслон, в защите и нападении; сочетание приёмов передач, ведения и бросков с сопротивлением; учебная игра; развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.

Волейбол (12 часов)

Стойки, передвижения; комбинации из разученных перемещений; передачи мяча над собой во встречных колоннах, то же через сетку; верхняя передача мяча в парах через сетку; передача мяча в тройках после перемещения; отбивание мяча кулаком через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, после передачи, в тройках через сетку; нижняя прямая подача; приём подачи; учебная игра по упрощённым правилам; тактика свободного нападения; развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Лёгкая атлетика (33 часов)

Низкий старт до 30м, стартовый разгон, бег по дистанции 60-70м, эстафетный бег, бег 60м, финиширование, равномерный бег, бег 6 минут, передача эстафетной палочки, специальные беговые и прыжковые упражнения, ОРУ, спортивные игры, прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-12 беговых шагов, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», метание мяча на дальность и в цель, развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.

Основы знаний: основы обучения двигательным действиям. История отечественного спорта.

Гимнастика (18 часов)

Строевые упражнения; висы на нижней и верхней перекладинах; упражнения на гибкость в парах; ОРУ типа зарядки, с гимнастическими палками, скакалками, на гимнастических скамейках; подтягивания; акробатика: длинный кувырок с 3-х шагов разбега, из упора присев стойка на голове и руках(м), кувырок назад в полушпагат, мост (д), акробатическое соединение; канат; опорный прыжок через козла «ноги врозь» (м), опорный прыжок через коня боком (д); упражнения в равновесии на бревне; подтягивания в висе; развитие физических качеств, равномерный бег, инструктаж по ТБ.

Баскетбол (12 часов)

Сочетание передвижений и остановок; сочетание приёмов передач, ведения и бросков; броски двумя руками от головы в прыжке; штрафной бросок; броски одной рукой от плеча в прыжке, с сопротивлением; позиционное нападение со сменой места; личная защита в игровых взаимодействиях (2х2, 3х3, 4х4, 3х2, 4х3); защита «заслон»; нападение быстрым прорывом; учебная игра; развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ, правила баскетбола.

Волейбол (12 часа)

Стойки, перемещения, передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, тройках; передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели; нападающий удар при встречных передачах, приём мяча отражённого сеткой, нижняя прямая подача, учебная игра, игра в нападение через 3-ю зону; игра в нападение через 4-ю зону; учебная игра по упрощённым правилам; развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ.

Лыжная подготовка (24 часов)

Совершенствование техники различных видов ходов (классических, коньковых); совершенствование техники спусков; совершенствование техники подъёмов; комплексы ОРУ; инструктаж по ТБ; прохождение дистанции 1, 2, 3км; эстафеты; температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.

Тематическое распределение часов

5 класс

№	РАЗДЕЛ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	36
3	Спортивные игры. Баскетбол.	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Лыжная подготовка	24

6	Спортивные игры. Баскетбол.	12
	всего	102

6-8 классы

№	РАЗДЕЛ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	36
3	Спортивные игры. Баскетбол.	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Лыжная подготовка	24
6	Спортивные игры. Волейбол.	12
	всего	102

9 класс

№	РАЗДЕЛ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	33
3	Спортивные игры. Баскетбол.	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Лыжная подготовка	24
6	Спортивные игры. Волейбол.	12
	всего	99

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения, заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них.

Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно, легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Учебно-методический комплекс

№	Класс	Предмет	Учебники, методические пособия
1	2	3	4
1	5	Физическая культура	Виленский М. Я., Физическая культура 5-7 класс, Москва «Просвещение» 2013 год. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Рабочая программа «физкультура 1-11класс». Просвещение 2012г.
2	6	Физическая культура	Виленский М. Я., Физическая культура 5-7 класс, Москва «Просвещение» 2013 год В.И. Лях, А.А. Зданевич. Рабочая программа «физкультура 1-11класс». Просвещение 2012г.
3	7	Физическая культура	Виленский М. Я., Физическая культура 5-7 класс, Москва «Просвещение» 2013 год В.И. Лях, А.А. Зданевич. Рабочая программа «физкультура 1-11класс». Просвещение 2012г.
4	8	Физическая культура	Лях В.И., Физическая культура 8-9 класс, Москва «Просвещение» 2014 г В.И. Лях, А.А. Зданевич. Рабочая программа «физкультура 1-11класс». Просвещение 2012г.
5	9	Физическая культура	Лях В.И., Физическая культура 8-9 класс, Москва «Просвещение» 2014 г В.И. Лях, А.А. Зданевич. Рабочая программа «физкультура 1-11класс». Просвещение 2012г.
6	5-9	Физическая культура	Пособие для учителей. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Просвещение 2010г.

Материально-техническое обеспечение

1. секундомер
2. мячи для метания (нестандартные)
3. мячи 150гр. для метания
4. планка для прыжков в высоту
5. стойки для прыжков в высоту
6. мячи теннисные
7. стенки гимнастические
8. скамейки гимнастические
9. козёл гимнастический
10. мост гимнастический
11. канат для лазания
12. скакалки
13. перекладина навесная
14. маты гимнастические
15. мячи баскетбольные
16. мячи волейбольные
17. волейбольная сетка
18. набивные мячи
19. свисток игровой
20. баскетбольные щиты
21. лыжный инвентарь
22. эстафетные палочки
23. аптечка
24. кубики для челночного бега