


«Согласовано»

на заседании ШМО учителей

физической культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО

Протокол № 1 от «31» августа 2018г

 \ Зубков А.Ю. \

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для обучающихся 5 - 9 классов

МОУ «СОШ №5 г.Пугачева»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной образовательной программы основного общего образования, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменена кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи учебной программы

- расширение двигательного опыта;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания основного общего образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На конец 5 класса ученик научится и получит возможность научиться:

Личностные результаты обучения:

- 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;
- 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;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- 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;
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

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

Метапредметные результаты обучения:

- 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.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

На конец 6 класса ученик научится и получит возможность научиться:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

На конец 7 класса ученик научится и получит возможность научиться:

Личностные результаты обучения:

- 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.

- 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;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 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.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметные результаты обучения:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты обучения:

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

На конец 8 класса ученик научится и получит возможность научиться:

Личностные результаты обучения:

- 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;
- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активное включение в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принятие участия 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;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- 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;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты обучения:

- 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;
- 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;
- 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.
- 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.
- 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;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты обучения:

- 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;
- проявление инициативы и творчества 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;
- проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организация самостоятельных занятий физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организация самостоятельных занятий по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- ведение наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;- составление планов занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

На конец 9 класса ученик научится:

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

зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять 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.

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 ПРЕДМЕТА

5 класс

Баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 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 не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

Гимнастика с элементами акробатики: строевые упражнения. 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. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Легкая атлетика: техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

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

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

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

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и

броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание в висячем положении лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика: высокий старт.

Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол: упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.

Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Вырывание и выбивание мяча.

Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом.

Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол:упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку.

Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

7 класс

Гимнастика.

Охрана труда. Повороты на месте и в движении. Ходьба различными видами на обозначенных участках. Размыкание в движении на заданную дистанцию. Построение в две шеренги, перестроение в три, четыре шеренги. Повороты в движении направо, налево. Лазание по гимнастической стенке. Переходы с одного пролёта на другой. Прыжки с места. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижениями. Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке боком с грузом на голове. Упражнение с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок назад из положения сидя, повороты направо, налево из положения «мост». Подтягивание в висе, из положения лёжа. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола различных предметов. Быстрое передвижение по скамейке с последующим соскоком.

Лёгкая атлетика.

Бег в медленном темпе 12 мин. Бег с изменением скорости 6 мин. Бег 30-60 м. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег и его тактика. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Бег 500 м. Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча из-за головы (2 – 3 кг) с места на дальность. Бег 1 000 м. Челночный бег. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту способом «перекат».

Волейбол. Приём мяча сверху. Игра с заданием. Приём мяча снизу. Наказание при нарушении правил игры. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача в прыжке. Прямой нападающий удар «ознакомление». Верхняя передача мяча после перемещения вправо, влево. Блок «ознакомление».

Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с передвижением вперед. Ведение баскетбольного мяча с обводкой препятствий. Подбор мяча, отскочившего после броска от щита. Учебная игра.

8 класс

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры:

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Игра по правилам.

Волейбол.

Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Совершенствование технической и тактической подготовки.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

9 класс

Гимнастика:

ОРУ: комплекс упражнений в парах, с гимнастической скакалкой, на гимнастических скамейках.

Акробатика:

Мальчики: стойка на голове и руках силой, длинный кувырок, соединение из 3-4 элементов.

Девочки: равновесие, выпад вперед, кувырок вперед, мост из положения стоя, соединение из 3-4 элементов.

Опорные прыжки: Девочки: прыжок через козла в ширину, ноги врозь, мальчики: согнув ноги через козла в ширину.

Лазание по канату: мальчики – на руках (на высоту), с помощью ног в два приема, девочки – с помощью ног в три приема.

Мальчики: подъем переворотом силой на низкой перекладине.

Спортивные игры:

баскетбол(передача мяча в движении в парах, ведение попеременно правой и левой рукой, персональная защита, броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов, в прыжке, штрафной бросок, двусторонняя игра);

волейбол (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку с перемещением, сверху с переменной мест, нижняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи, двусторонняя игра).

Легкая атлетика:низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м с низкого и высокого старта.Бег до 2000 м. Бег на выносливость до 8 мин.Передача эстафеты.Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Планируемые образовательные результаты
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Знание элементарных правил техники безопасности при проведении уроков физической культуры; знание простейших правил закаливания организма; умение помогать другому учащемуся при выполнении гимнастических упражнений; знание правил профилактики травматизма; знание элементарных правил закаливания и умение их применения; пользование простейшими способами самоконтроля.
2	Легкая атлетика	27	Знание правил безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями; знание признаков правильной ходьбы, бега, прыжков; знание правил личной гигиены, режима дня; знание понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; умение правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; умение бегать с максимальной скоростью 30 м, 60м; умение бегать с ускорением от 40 до 60 м, в чередовании с ходьбой до 200 м; умение стартовать с высокого старта; умение выполнять прыжок в длину с места, разбега; умение выполнять бросок набивного мяча (1кг) двумя руками от груди, из-за головы, снизу на дальность.
3	Кроссовая подготовка	12	Способность бегать с преодолением искусственных и естественных препятствий, упражнений общей физической подготовки.
4	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	Всего: 42 из них 27 15	Умение владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге; выполнение бросков мяча в цель.
5	Гимнастика с элементами акробатики	21	Знание правил безопасности во время занятий по гимнастике; знание названий снарядов, гимнастических элементов; знание названия гимнастического оборудования, инвентаря; умение выполнять строевые упражнения; умение принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов; умение ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну; умение выполнять акробатические упражнения.
6	Итого часов в год:	102	

6 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Планируемые образовательные результаты
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Ознакомление с: инструкциями по безопасности на уроках; историей возникновения и развития основных спортивных дисциплин.
2	Легкая атлетика	24	Владение техникой бега на короткие дистанции(30 и 60м) с высокого старта, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча в цель и на дальность, бега с преодолением искусственных и естественных препятствий, упражнений общей физической подготовки.
3	Кроссовая подготовка	14	Способность бегать с преодолением искусственных и естественных препятствий, упражнений общей физической подготовки. Способность бегать в равномерном темпе до 15 мин.
4	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	Всего: 39 из них 24 15	Владение техникой ведения мяча в разных стойках на месте и в движении, упражнений без мяча и с мячом, вырывания и выбивания мяча, тактики свободного нападения, игры по упрощенным правилам, упражнениями общей физической подготовки. Владение техникой тактических действий игроков, упражнений без мяча и с мячом, игры в волейбол по правилам, упражнений общей физической подготовки.
5	Гимнастика с элементами акробатики	25	Владение техникой упражнений на перекладине, передвижения по напольному гимнастическому бревну, организующих команд и приемов, кувырков вперед(назад).
6	Итого часов в год:	102	

7 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Планируемые образовательные результаты
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Ознакомление с: инструкциями по безопасности на уроках; историей возникновения и развития основных спортивных дисциплин.
2	Легкая атлетика	24	Владение техникой бега на короткие дистанции(30 и 60м) с высокого старта, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча в цель и на дальность, бега с преодолением искусственных и естественных препятствий, упражнений общей физической подготовки.
3	Кроссовая подготовка	12	Способность бегать с преодолением искусственных и естественных препятствий, упражнений общей физической подготовки. Способность бегать в равномерном темпе до 18 мин.
4	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	Всего: 39 из них 27 12	Владение техникой ведения мяча в разных стойках на месте и в движении, упражнений без мяча и с мячом, вырывания и выбивания мяча, тактики свободного нападения, игры по правилам, упражнениями общей физической подготовки. Владение техникой тактических действий игроков, упражнений без мяча и с мячом, игры в волейбол по правилам, упражнений общей физической подготовки.
5	Гимнастика с элементами акробатики	27	Владение техникой упражнений на перекладине, передвижения по напольному гимнастическому бревну, организующих команд и приемов, кувырков вперед(назад).
6	Итого часов в год:	102	

8 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Планируемые образовательные результаты
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Ознакомление с: инструкциями по безопасности на уроках; историей возникновения и развития основных спортивных дисциплин.
2	Легкая атлетика	25	Владение техникой бега на короткие дистанции(30 и 60м) с высокого старта, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча в цель и на дальность
3	Кроссовая подготовка	15	Способность бегать с преодолением искусственных и естественных препятствий, бегать в равномерном темпе до 18 мин, упражнений общей физической подготовки.
4	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	Всего: 44 из них 27 17	Владение техникой ведения мяча в разных стойках на месте и в движении, упражнений без мяча и с мячом, вырывания и выбивания мяча, тактики свободного нападения, игры по правилам, упражнениями общей физической подготовки. Владение техникой тактических действий игроков, упражнений без мяча и с мячом, игры в волейбол по правилам, упражнений общей физической подготовки.
5	Гимнастика с элементами акробатики	18	Владение техникой упражнений на перекладине, передвижения по напольному гимнастическому бревну, организующих команд и приемов, кувырков вперед(назад).
6	Итого часов в год:	102	

9 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Планируемые образовательные результаты
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Ознакомление с: инструкциями по безопасности на уроках; историей возникновения и развития основных спортивных дисциплин.
2	Легкая атлетика	35	Владение техникой бега на дистанции 100м с низкого старта, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание», метание гранаты на дальность и в цель, метания мяча на дальность.
3	Кроссовая подготовка	14	Способность бегать с преодолением искусственных и естественных препятствий, бегать в равномерном темпе до 18 мин, упражнений общей физической подготовки.
4	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	Всего: 35 из них 23 13	Владение техникой ведения мяча на месте и в движении, упражнений без мяча и с мячом, вырывания и выбивания мяча, тактики свободного нападения, игры по правилам, упражнениями общей физической подготовки. Владение техникой тактических действий игроков, упражнений без мяча и с мячом, игры в волейбол по правилам, упражнений общей физической подготовки.
5	Гимнастика с элементами акробатики	18	Владение техникой упражнений на перекладине, передвижения по напольному гимнастическому бревну, организующих команд и приемов, кувырков вперед (назад).
6	Итого часов в год:	102	

Пронумеровано и прошнуровано

19

страниц.

Скреплено печатью.

Директор

Н.П. Турукина

«31»

Июль

20

г.

