

Приложение к основной образовательной программе

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Засосенская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Н.Л. Яценко»**

Рассмотрено	Согласовано	Рассмотрено	Утверждаю
<p>на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ</p> <p><u>Руководитель</u> МО <u>Пушкарев</u> О.А</p> <p>Протокол № <u>5</u> от «<u>26</u>» <u>июня</u> 2019 г.</p>	<p>Заместитель директора школы <u>Лихачева С.И.</u> « 28» августа 2019 г.</p>	<p>на заседании педагогического совета</p> <p>протокол №1 от « 30» августа 2019 г.</p>	<p>Директор МБОУ «Засосенская СОШ» <u>Соколов А.С.</u> Приказ № 93 от 30 августа 2019 г.</p>

Рабочая программ по учебному предмету «Физическая культура»

Базовый уровень: основное общее образование

Составители: Лихачев Н.В., Перекрестов В.Д., Антонов А.И., Хабаров В.Н., Пушкарев О.А.

2019 год

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
-на основе примерной программы по физической культуре. 5-9 классы. В.И. Лях, - М.: Просвещение, 2021 год;
- с учетом инструктивно- методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Белгородской области» Областного государственного автономного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Белгородский институт развития образования», учебника: Физическая культура: 5- 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. /В.И. Лях – М.: Просвещение , 2019.Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
-

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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.

III. Содержание учебного предмета.

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.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 5 класса по физической культуре за учебный год

Учащиеся должны знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
- величину оптимального угла вылета малого мяча при метании на дальность;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);
- правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;
- упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья;
- правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
- правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;
- комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
- терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;
- основы индивидуального контроля за состоянием организма.

БАСКЕТБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
- жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
- наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

Учащиеся должны уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
- ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
- с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
- прыгать в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыгать в высоту с пяти шагов разбега способом «перешагивание»;
- правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперед-вниз-назад» и метание мяча массой 150 г с четырех шагов способом «из-за спины через плечо»;
- метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную, движущуюся и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12—14 м;
- в равномерном темпе бежать в течение 15 мин.
- проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.
-

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
- выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
- правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
- технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
- устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);
- принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой (на бегу);
- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения;
- правильно осуществлять индивидуальные действия в нападении и защите;
- играть в баскетбол (мини-баскетбол) с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками (нижняя передача мяча);
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в определенные зоны волейбольной площадки;
- выполнять прямой нападающий удар;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами волейбола.

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.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 6 класса по физической культуре за учебный год

Учащиеся должны знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
- величину оптимального угла вылета малого мяча при метании на дальность;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);
- правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;
- упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья;
- правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
- правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;
- комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
- терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;
- основы индивидуального контроля за состоянием организма.

БАСКЕТБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;

- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
- жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
- наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

Учащиеся должны уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
- ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
- с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
- прыгать в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыгать в высоту с пяти шагов разбега способом «перешагивание»;
- правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперед-вниз-назад» и метание мяча массой 150 г с четырех шагов способом «из-за спины через плечо»;
- метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную, движущуюся и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12—14 м;
- в равномерном темпе бежать в течение 15 мин.
- проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

-
- ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
- выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
- правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
- технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
- устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);
- принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой (на бегу);
- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения;
- правильно осуществлять индивидуальные действия в нападении и защите;
- играть в баскетбол (мини-баскетбол) с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками (нижняя передача мяча);
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в определенные зоны волейбольной площадки;
- выполнять прямой нападающий удар;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами волейбола.

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.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Основные требования к уровню подготовленности Учащихся 7 класса по физической культуре за учебный год

Учащиеся должны знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
- величину оптимального угла вылета малого мяча при метании на дальность;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);
- правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;
- упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья;
- правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
- правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;
- комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
- терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;
- основы индивидуального контроля за состоянием организма.

БАСКЕТБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
- жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
- наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

Учащиеся должны уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
- ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
- с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
- прыгать в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыгать в высоту с пяти шагов разбега способом «перешагивание»;
- правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперед-вниз-назад» и метание мяча массой 150 г с четырех шагов способом «из-за спины через плечо»;
- метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную, движущуюся и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12—14 м;
- в равномерном темпе бежать в течение 15 мин.
- проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

•

• ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
- выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
- правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
- технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
- устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);
- принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой (на бегу);
- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения;
- правильно осуществлять индивидуальные действия в нападении и защите;
- играть в баскетбол (мини-баскетбол) с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками (нижняя передача мяча);
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в определенные зоны волейбольной площадки;
- выполнять прямой нападающий удар;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами волейбола.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5- 9 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
	Базовая часть	68
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	в процессе урока - 4
2	<i>Спортивные игры</i>	20
3	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	13
4	<i>Легкая атлетика</i>	20
5	<i>Лыжная подготовка</i>	11
8	<i>Итого</i>	68

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

стандарт начального общего образования по физической культуре;
примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы); рабочие программы по физической культуре; учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;

- цифровой фотоаппарат.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.