

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 5-9 классов на 2018 - 2019 учебный год разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный Приказом Министерства образования и науки России от 06.10.2009 года № 373 с изменениями от 31.12.2015 № 1576 (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936).

2. Учебный план МБОУ «Знаменская СОШ» Орловского района Орловской области на 2018-2019 учебный год.

3. Положение о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, работающего по ФГОС ООО

4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5–9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2014.

5. Ориентирована на линию учебников для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева:

Физическая культура. 5 класс

Физическая культура. 6-7 класс

Физическая культура. 8-9 класс

Планируемые результаты

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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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 доврачебную помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате изучения предмета «Физическая культура» ученик научиться *понимать*

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

получит возможность научиться

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

научатся использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Укласс

Знания о физической культуре(6 ч.)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правил составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений их планирования в режиме учебного дня.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. (7 ч.)

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление: индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование. (89 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. (12 ч.) Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (18ч). 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.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, мост из положения лежа.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Упражнения на низкой перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги .

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; расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1м).

Легкая атлетика (20ч). Высокий старт. Низкий 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). Метание малого мяча с места в вертикальную цель; на дальность с разбега и заданное расстояние.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (17 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке, высокой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (22 ч).

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, бросок мяча в корзину одной рукой; ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу, 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).

Упражнения общей физической подготовки.

Содержание курса

6 класс

Знания о физической культуре (6 ч.)

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России. История зарождения избранного вида спорта. Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть—разминка, основная часть—решение главных задач занятия, заключительная часть—восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 ч.)

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы—прыжки с места в длину, отжимание в упоре лежа, наклоны в перед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты—бег с максимальной скоростью; развитие выносливости—бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений—бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости—наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону.

Физическое совершенствование (89 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч.). Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (18 ч). Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, кувырок вперед, мост из положения, стоя, стойка на лопатках, кувырок назад в полу шпагат. Соединение из 3-4 элементов. Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики), прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полу присед, выход в равновесие на одной, полу шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики), наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали.

Упражнения общефизической подготовки.

Легкая атлетика (20 ч). Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег 60 м. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча по движущейся мишени, в коридор с места и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (17 ч). Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходом. Спуски в низкой стойке. Повороты упором. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (22 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, передача мяча со сменой мест; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Содержание учебного предмета

7 класс

Знания о физической культуре (4 ч.)

История физической культуры. Олимпийского движения в России.

Олимпийские игры в Москве. Характеристика основных видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта).

Базовые понятия физической культуры. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч.)

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий

(совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Основные приемы самоконтроля (пульс, дыхание). Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным триместрам динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.

Физическое совершенствование (92 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (18ч). Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в полушпагат; мост из положения стоя. Соединение из 3-4 элементов.

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; равновесие на одной; соскок прогнувшись.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: на скок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).

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

Прикладные упражнения: лазание по канату: в 3 приема, в два приема; лазанье по гимнастической стенке, полоса препятствий.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (20ч). Низкий старт и стартовый разбег. Метание мяча 150г с 4-5 шагов на дальность, метание мяча в горизонтальную цель и по летящему большому мячу.

Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (17 ч). Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Спуск с пологого склона в основной стойке; поворот упором; поворот переступанием; торможение упором; подъем «лесенкой»; преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (22ч)

Баскетбол. Повороты на месте без мяча и с мячом; остановка прыжком.

Передача одной рукой от плеча; передачи мяча в движении; ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;

прием и передача мяча снизу; нижняя боковая подача. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность(2 ч.)

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; преодоление препятствий прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Содержание учебного предмета

8 класс

Знания о физической культуре (4 ч.)

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий "физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч.)

Организация и проведение занятий спортивной подготовкой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование (92 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(12 ч.). Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. (80 ч.) Гимнастика с основами акробатики (18 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь,

вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (20 ч). Совершенствование техники в беговых (спринтерский и кроссовый бег), прыжковых упражнениях. Метание мяча.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (17 ч). Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов и торможений. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (25 ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Технике-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки в процессе урока.

Содержание учебного предмета IX класс Знания о физической культуре (5 ч.)

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (8 ч.)

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки ит. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних и результатов тестирования функционального состояния организма.

Физическое совершенствование (89 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч.) Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч). Кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в упор ноги врозь; из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат; стойка на голове и руках; соединение из 3-4 элементов.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши), из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (20ч). Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжке, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м—девушки и 2000 м—юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши— 3 км, девушки— 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижение на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (17 ч). Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление спусков, подъемов. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (22 ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

В результате изучения предмета «Физическая культура» ученик научится:

понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

получит возможность научиться

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

научатся использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для 5 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			практика	контроль
I.	Знания о физической культуре. 6 ч			
1.	Олимпийские игры.	1		
2.	Физическая культура(основные понятия).	3		
3.	Физическая культура человека.	2		
	Способы двигательной деятельности – 7 ч			
1.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	5		
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2		
	Физическое совершенствование - 89 ч			
I.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12		
	Спортивно- оздоровительная деятельность – 77 ч			
II.	Гимнастика с основами акробатики	18		
1.	Акробатические упражнения			

2.	Опорные прыжки			
3.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне			
4.	Упражнения на низкой перекладине			
5.	Упражнения на брусьях			
III.	Легкая атлетика	20		
1.	Беговые упражнения			
2.	Прыжковые упражнения			
3.	Метание малого мяча			
IV.	Лыжные гонки	17		
1.	Попеременный двухшажный ход			
2.	Повороты стоя на лыжах			
3.	Подъемы			
4.	Спуски			
5.	Торможение			
V.	Спортивные игры	22		
1.	Баскетбол Ловля и передача мяча Ведение мяча Бросок мяча двумя руками от груди	10		
2.	Волейбол Прямая нижняя подача Приём и передача мяча снизу двумя руками Передача мяча сверху двумя руками	12		

Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для 6 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			практика	контроль
I.	Знания о физической культуре - 6 ч			
1.	Олимпийские игры.	2		
2.	Физическая культура(основные понятия).	3		

3.	Физическая культура человека.	1		
Способы двигательной деятельности – 7 ч				
1.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	4		
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	3		
Физическое совершенствование - 89 ч				
I.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12		
Спортивно- оздоровительная деятельность – 77 ч				
II.	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения Опорные прыжки Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне Упражнения на низкой перекладине Упражнения на брусьях Ритмическая гимнастика	18		
III.	Легкая атлетика Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание малого мяча	20		
IV.	Лыжные гонки Одновременный одношажный ход Повороты стоя на лыжах Подъемы Спуски Торможение Преодоление трамплинов	17		
V.	Спортивные игры	22		
1.	Баскетбол Ловля и передача мяча Ведение мяча	12		

	Бросок мяча двумя руками от груди			
2.	Волейбол Прямая нижняя подача Приём и передача мяча снизу двумя руками Передача мяча сверху двумя руками Прикладно ориентированная физическая подготовка Общая физическая подготовка	10		

Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для 7 класса

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			практика	контроль
Знания о физической культуре 4 ч.				
1.	Олимпийское движение в России.	1		
2.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1		
3.	Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели	1		
4.	Физическая культура человека.	1		
Способы двигательной деятельности 6 ч.				
1.	Организация и проведение самостоятельных занятий, досуга средствами физической культуры	1,5		
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1,5		
3.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1,5		
4.	Самонаблюдение и самоконтроль	1,5		
Физкультурно-оздоровительная деятельность 12 ч.				
Спортивно-оздоровительная 80 ч.				
I.	Гимнастика Гимнастика с основами акробатики.	18		

2.	Опорные прыжки			
3.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)			
4.	Ритмическая гимнастика (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)			
5.	Упражнения с прикладной направленностью			
II.	Легкая атлетика	20		
1.	Беговые упражнения			
2.	Прыжковые упражнения			
3.	Метание малого мяча			
III.	Лыжные гонки	17		
1.	Передвижение на лыжах			
2.	Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах			
IV	Спортивные игры	25		
1.	Баскетбол	11		
2.	Волейбол	14		
VI	Общефизическая подготовка	в процессе урока		

Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			практика	контроль
I.	Знания о физической культуре. 4 ч			
1.	Физическая культура в современном обществе.	1		
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1		
3.	Спортивная подготовка	1		
4.	Адаптивная физическая культура.	1		

II.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности 6 ч		
1.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	3	
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	3	
III.	Физкультурно-оздоровительная деятельность 12		
IV.	Спортивно-оздоровительная деятельность 80 ч		
I.	Гимнастика	18	
	Гимнастика с основами акробатики.		
2.	Опорные прыжки		
3.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)		
4.	Ритмическая гимнастика (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)		
5.	Упражнения с прикладной направленностью		
II.	Легкая атлетика	20	
1.	Беговые упражнения		
2.	Прыжковые упражнения		
3.	Метание малого мяча		
III.	Лыжные гонки	17	
1.	Передвижение на лыжах		
2.	Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах		
IV	Спортивные игры	25	
1.	Баскетбол	12	
2.	Волейбол	13	
VI	Общефизическая подготовка	в процессе урока	

Тематическое планирование по физической культуре для 9 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			практика	контроль
I.	Знания о физической культуре - 5 ч			
1.	Физическая культура и спорт в современном обществе.	2		
2.	Физическая культура(основные понятия).	1		
3.	Физическая культура человека.	2		
	Способы двигательной деятельности – 8 ч			
1.	Организация и проведение занятий физической культурой.	4		
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	4		
	Физическое совершенствование - 89 ч			
I.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12		
	Спортивно- оздоровительная деятельность – 77 ч			
II.	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения Опорные прыжки Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне Упражнения на низкой перекладине Упражнения на брусьях	18		
III.	Легкая атлетика Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание малого мяча	20		

IV.	Лыжные гонки Одновременный одношажный ход Повороты стоя на лыжах Подъемы Спуски Торможение Преодоление трамплинов	17		
V.	Спортивные игры	22		
1.	Баскетбол Ловля и передача мяча Ведение мяча Бросок мяча	10		
2.	Волейбол Подачи Приём и передача мяча снизу двумя руками Передача мяча сверху двумя руками Прикладно ориентированная физическая подготовка Общая физическая подготовка	12		

Учебно-методическое обеспечение

для учащихся:

Учебник для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева:

Физическая культура. 5 класс;

Учебник для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева:

Физическая культура. 6-7 класс;

Учебник для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева:

Физическая культура. 8-9 класс.

пособия для учителя:

Спортивные игры /Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов – М.:2002.
Физическое воспитание учащихся 5-7 классов, пособие для учителя/
В. И. Лях, Г. Б. Мейксона – М.:2002
Энциклопедия физических упражнений; Ежи Талага-М.: «Физкультура и спорт»,1998.
Физическая культура. Методические рекомендации 5-6-7/М. Я. Виленский, В. Т.Чичикин, Т.Ю. Торочкова –
Просвещение, 2013.
Физическое воспитание учащихся 8-9 классов, пособие для учителя/
В. И. Лях, Г. Б. Мейксона – М. 2002
Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты,
задания/А. Н. Каинов. - Волгоград.: Учитель, 2009.

Список рекомендуемой литературы

1. Асмолов А.Г. Системнодеятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
2. Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования /Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. М.: Просвещение, 2008.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2013.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 6–7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2013.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5–9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2012.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>
7. Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры. Ростов н/Д: Феникс, 2014.
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2621–10).
10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
11. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа:<http://mon.gov.ru/pro/pnpro>
12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя / Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010.
14. Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: [Электронный документ].
15. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов – М.:2002.
16. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов, пособие для учителя/ В. И. Лях, Г. Б. Мейксона – М.:2002
17. Энциклопедия физических упражнений; Ежи Талага-М.: «Физкультура и спорт»,1998.
18. Физическая культура. Методические рекомендации 5-6-7/М. Я. Виленский, В. Т.Чичикин, Т.Ю. Торочкова – Просвещение, 2013.