

Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету:

«Физическая культура»

(основное общее образование 5-9 класса)

Исполнитель:

Матренинских Я.Л.

Рожнова Л.Н.

г.Первоуральск, с.Новоалексеевское, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	8
Содержание курса	14
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	18
Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».....	26
Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).....	30

Пояснительная записка

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного образования» (с изменениями и дополнениями);

Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;

Физическая культура. 5-9 класс. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленский, В.И. Лях – автор-составитель Г.О. Рощина. – Волгоград, 2019 г. 187 с.

Лях В.И, М.Я. Виленский « Программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов». – М.: Просвещение, 2016. г.

Программа предназначена для учащихся 5 - 9 общеобразовательных классов.

Цель курса физической культуры: 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 и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- 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.

Задачи:

- реализация принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- 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 обучающихся, 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.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» в соответствии с учебным планом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 16» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 102 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре,

языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- Формирование коммуникативной компетентности в отношении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 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;

- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- Российская гражданская идентичность:

- для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

- способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной

речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

- умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

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 самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

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

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

– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность 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;

– для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

– для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений".

Содержание курса

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая 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 и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движения и быстроты.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основы знаний

содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физическая культура как область знаний	Олимпийские игры древности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическое развитие человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Коррекция осанки и телосложения. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Олимпийское движение в России. Организация и проведение пеших туристических походов. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) Оценка эффективности занятий.	Современные Олимпийские игры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Техника движений и ее основные показатели. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Физическая культура в современном обществе. Спорт и спортивная подготовка. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)
Гимнастика с основами акробатики	Организуемые команды и приемы.	Акробатические упражнения	Акробатические комбинации	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)	
Гимнастические упражнения и комбинации (опорные прыжки, упражнения на перекладине)					

	(мальчики).
Легкая атлетика	Беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча.
Спортивные игры	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
Лыжные гонки	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№ / Дата	Темы урока	Количество часов
	ТЕМА 1. «Основы знаний».	1
	ТЕМА 2. «Легкая атлетика»	14
	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
	Высокий старт от 10 до 15 м.	2
	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
	Скоростной бег до 40 м.	2
	Бег на результат 60 м.	2
	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	2
	Бег на 1000 м.	1
	Метание набивного мяча из разных положений	1
	Бросок набивного мяча (2кг)	1
	Метание малого мяча	1
	ТЕМА 3. «Баскетбол»	9
	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры	1
	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	1
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
	Вырывание и выбивание мяча	1
	Ловля, передача, ведение, бросок	1
	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	1
	Игра по упрощенным правилам	1
	ТЕМА 4. «Гимнастика»	24
	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре	4
	Освоение и совершенствование висов и упоров	4
	Перекувырки	4
	Кувырок вперед в группировке.	4
	Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев	4
	Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствия.	3
	ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»	21
	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1
	Попеременный двухшажный ход	3
	Одновременный безшажный ход	3

	Передвижение с чередованием ходов	2
	Повороты «переступанием»	3
	Торможение «плугом»	3
	Подъем «полуелочкой»	2
	Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости	2
	Ходьба на лыжах. Лыжная эстафета.	2
	ТЕМА 6. «Баскетбол»	10
	Инструктаж ТБ по баскетболу. История баскетбола.	1
	Ведение мяча одной, двумя руками, в движении шагом и с изменением скорости.	3
	Бросок мяча одной, двумя руками; от головы	3
	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.	3
	ТЕМА 7. «Волейбол»	10
	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола	1
	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	3
	Нижняя прямая подача	3
	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3
	ТЕМА 8. «Легкая атлетика»	10
	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения.	1
	Техника эстафетного бега.	2
	Кроссовый бег.	2
	Прыжок в длину.	2
	Прыжок в высоту	2
	Метание теннисного мяча с места на дальность	1
	ТЕМА 9. «Футбол»	3
	Инструктаж ТБ по футболу. История футбола. Удар по мячу (ведение и остановка)	1
	удар по неподвижному и катящему мячу.	1
	Остановка катящегося мяча.	1
	Итого	102 часа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№ / Дата	Темы урока	Количество часов
1	ТЕМА 1. «Основы знаний».	1
	ТЕМА 2. «Легкая атлетика»	9
	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
	Низкий старт. Стартовый разгон.	2
	Спринтерский бег.	2
	Бег на средние дистанции	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	2
	ТЕМА 2. «Футбол»	3
	Удары по мячу.	1
	Остановка катящегося мяча.	1
	Ведение мяча	1
	ТЕМА 3. «Легкая атлетика»	3
	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	3
	ТЕМА 4. «Волейбол»	10
	Стойка игрока. Перемещения	2
	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	2
	Нижняя прямая подача	2

	Прямой нападающий удар	2
	Игра по упрощенным правилам	2
	ТЕМА 5. «Гимнастика»	21
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	3
	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	3
	О.Р.У. в парах	2
	О.Р.У. с предметами	2
	Освоение и совершенствование висов и упоров	3
	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	4
	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	4
	ТЕМА 6. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»	21
	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	1
	Скользкий шаг.	2
	Попеременный двухшажный ход	2
	Одновременный безшажный ход	2
	Передвижение на лыжах с изучением новых способов.	2
	Одновременный одношажный ход	5
	Подъем «елочкой» и «лесенкой»	2
	Торможение «плугом»	2
	Повороты «переступанием»	2
	Ходьба на лыжах. Лыжная эстафета.	1
	ТЕМА 7. «Баскетбол»	18
	Правила игры.	1
	Ведение мяча.	3
	Остановка двумя шагами	3
	Бросок мяча	3
	Передача мяча	3
	Перехват мяча	3
	Позиционное нападение	2
	ТЕМА 8. «Легкая атлетика»	16
	Прикладно-ориентированная подготовка.	1
	Беговые упражнения. Длительный бег.	3
	Кроссовый бег.	4
	Прыжок в длину способом согнув ноги	2
	Прыжок в длину.	2
	Метание теннисного мяча с места на дальность	4
	Итого	102 часа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№ / Дата	Темы урока	Количество часов
1	ТЕМА 1. «Основы знаний».	1
	ТЕМА 2. «Легкая атлетика»	13
	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
	Низкий старт. Стартовый разгон.	3
	Соревнования в беге на 60м.	3
	Бег на средние дистанции	3
	Челночный бег	3
	ТЕМА 2. «Футбол»	3
	Остановка катящегося мяча.	1
	Удары по катящему мячу.	1
	Тактика игры	1
	ТЕМА 3. «Легкая атлетика»	3
	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	3
	ТЕМА 4. «Волейбол»	10
	Стойка игрока. Прием и передача мяча сверху двумя	1

	руками (над собой партнеру)	
	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	1
	Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	2
	Примем и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещение вдоль сетки.	2
	Нижняя подача.	2
	Прямой нападающий удар	2
	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером.	2
	ТЕМА 5. «Гимнастика с основами акробатики»	18
	Строевые упражнения	3
	Висы. Строевые упражнения.	3
	Опорный прыжок	3
	О.Р.У. в парах	3
	О.Р.У. с предметами	3
	Ритмическая гимнастика	3
	ТЕМА 6. «Лыжные гонки»	21
	Виды лыжного спорта.	1
	Передвижение на лыжах.	2
	Попеременный двухшажный ход	3
	Одновременный безшажный ход	3
	Одновременный одношажный ход	3
	Повороты на лыжах.	2
	Спуски на лыжах	2
	Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 4 км.	2
	Передвижение на лыжах. Тактика прохождения длинных лыжных дистанций.	2
	Передвижения на лыжах. Эстафета.	1
	ТЕМА 7. «Баскетбол»	13
	Баскетбол. Передвижение игрока.	2
	Повороты с мячом.	2
	Ведение мяча.	2
	Передача мяча	2
	Бросок мяча.	3
	Перехваты мяча.	2
	ТЕМА 8. «Легкая атлетика»	20
	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	4
	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	4
	Многоскоки.	4
	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	4
	Метание теннисного мяча с места на дальность	4
	Итого	102 часа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№ / Дата	Темы урока	Количество часов
1	ТЕМА 1. «Основы знаний».	1
	ТЕМА 2. «Легкая атлетика»	11
	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	2
	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	3
	Техника бега на средние дистанции.	3
	Прыжок способом перешагивания.	3
	ТЕМА 3. «Волейбол»	18
	Прием и передача мяча в парах.	2
	Прием и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением.	2
	Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в	2

	направлении передачи.	
	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи.	2
	Передача мяча двумя руками в прыжке (через сетку).	1
	Передача мяча двумя руками в прыжке (вдоль сетки).	1
	Прием нижней прямой подачи	1
	Верхняя прямая подача.	1
	Прямой нападающий удар через сетку.	1
	Нападающий удар по мячу, брошенному партнером.	1
	Нападающий удар по мячу с передачи пасующего партнера.	1
	Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	1
	Волейбол. Страховка при блокировании.	1
	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	1
	ТЕМА 4. «Гимнастика»	18
	Висы. Строевые упражнения.	9
	Опорный прыжок	9
	ТЕМА 5. «Лыжные гонки»	21
	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности.	1
	Передвижение на лыжах.	2
	Попеременный двухшажный ход. Скоростной вариант двухшажный ход.	3
	Одновременный безшажный ход. Скоростной вариант безшажный ход.	3
	Одновременный одношажный ход. Скоростной вариант одношажный ход	3
	Передвижение на лыжах. Коньковый ход.	2
	Передвижение на лыжах. Подъемы.	2
	Передвижение на лыжах. Повороты.	2
	Передвижение на лыжах. Спуски.	2
	Передвижения на лыжах. Эстафета.	1
	ТЕМА 7. «Баскетбол»	16
	Баскетбол. Передвижение игрока.	2
	Ведение мяча.	2
	Накрывание мяча.	2
	Бросок мяча.	2
	Перехваты мяча.	2
	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2
	Штрафной бросок	1
	Баскетбол. Взаимодействие игроков.	3
	ТЕМА 8. «Легкая атлетика»	17
	Преодоление полосы препятствия.	2
	Прыжки через препятствие с грузом на плечах.	3
	Кроссовая подготовка.	3
	Прыжок в длину способом согнув в ноги.	3
	Прыжок в длину способом прогнувшись.	3
	Метание теннисного мяча с места на дальность	3
	Итого	102 часа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№ / Дата	Темы урока	Количество часов
1	ТЕМА 1. «Основы знаний».	1
	ТЕМА 2. «Легкая атлетика»	13
	Беговые упражнения. Низкий старт.	1
	Стартовый разгон и финиширование.	1
	Соревнование в беге на 100м.	1

	Беговые упражнения. Длительный бег.	1
	Беговые упражнения. Равномерный бег.	1
	Соревнование в беге на 1000м.	1
	Беговые упражнения. Челночный бег.	1
	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений.	2
	Беговые упражнения. Круговая тренировка.	2
	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перекидной.	2
	ТЕМА 3. «Волейбол»	16
	Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	2
	Прием и передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	2
	Прием мяча отраженного сеткой.	2
	Прием нижней прямой подачи.	2
	Передача мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1
	Передача мяча сверху двумя руками перекатом на спине.	1
	Верхняя прямая подача.	1
	Прямой нападающий удар через сетку (по ходу).	1
	Индивидуальное блокирование.	1
	Групповое блокирование.	1
	Страховка при индивидуальном и групповом блокировании.	2
	ТЕМА 4. «Гимнастика»	18
	Висы. Строевые упражнения.	9
	Опорный прыжок	9
	ТЕМА 5. «Лыжные гонки»	21
	Передвижение на лыжах. Техника безопасности.	2
	Попеременный двухшажный ход.	2
	Передвижение на лыжах. Переход с одного шага на другой.	2
	Одновременный одношажный ход.	2
	Попеременный четырехшажный ход.	2
	Передвижение на лыжах. Переход с одного хода на другой.	2
	Передвижение на лыжах. Коньковый ход	1
	Передвижение на лыжах. Торможение.	1
	Передвижение на лыжах. Эстафеты.	1
	Передвижения на лыжах. Повороты.	1
	Передвижение на лыжах. Контруклоны.	1
	Передвижение на лыжах. Спуски и подъемы.	1
	Передвижение на лыжах. Горнолыжная эстафета.	1
	Передвижение на лыжах. Соревнования.	1
	Передвижение на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению.	1
	ТЕМА 7. «Баскетбол»	16
	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.	4
	Сочетание приемов передачи, ведения, бросков мяча.	3
	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	3
	Вырывание и выбивание мяча.	3
	Перехваты мяча.	3
	Баскетбол. Взаимодействие игроков.	32
	ТЕМА 8. «Легкая атлетика»	14
	Преодоление полосы препятствия.	1
	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	1
	Беговые упражнения. Круговая тренировка.	2
	Метание теннисного мяча с места на дальность	2
	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	2

	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	2
	Беговые упражнения. Эстафетный бег	2
	Беговые упражнения. Многоскоки.	2
	ТЕМА 9. «Футбол»	3
	Футбол. Игра по правилам.	1
	Футбол. Игра по правилам.	1
	Футбол. Игра по правилам.	1
	Итого.	102 часа

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических

качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия комплекса.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

Штупень

(мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или на 2 км (мин., сек.)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в	150	160	175	140	145	165

	длину с места толчком двумя ногами (см)						
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,50	Без учета времени	Без учета времени	1,05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	6	7	5	6	7

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в общеобразовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный режим должен составлять не менее 4 часов		

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

IV ступень

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами рук	Достать пол пальцами рук	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами рук	Достать пол пальцами рук	Достать пол пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места	175	185	200	150	155	175

	толчком двумя ногами (см)						
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., с)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
9.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,43	Без учета времени	Без учета времени	1,05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в общеобразовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный режим должен составлять не менее 4 часов		