

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Школы № 122  
г.о. Самара  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 30.08.2017 г.



«Проверено»  
Заместителем директора  
« 29 »\_08\_2017 г.

Суров | Сидоренко Т.А.

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
« 28 »\_08\_2017 г.

Ефим | Мурлятова Е.В.

**Рабочая программа**

Предмет: физическая культура

Класс: 5-9

Уровень общего образования: основной общий

Учитель: Ионова Людмила Павловна, Саблина Наталья Сергеевна, Егорова Елена Владимировна

Срок реализации программы: 5 лет

Количество часов по учебному плану: 5 кл.- 102 часа в год; в неделю: 3 часа, 6 кл.- 102 часа в год; в неделю: 3 часа, 7 кл.- 102 часа в год; в неделю: 3 часа, 8 кл.- 102 часа в год; в неделю: 3 часа, 9 кл.- 102 часа в год; в неделю: 3 часа.

Рабочая программа составлена на основе: Программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Автор -В.И.Лях, Москва, «Просвещение» 2016г.

Учебник: «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленский, Москва: «Просвещение», 2011г

Физическая культура 8-9 классы» В.И.Лях, А.А.Зданевича, Москва: «Просвещение», 2010г

«Рабочую программу составил (а) \_\_\_\_\_ Ионова Л.П.

г. Самара 2016

## **Пояснительная записка**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность.

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

- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.

Рабочая программа составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами основного общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно–методическому комплексу:

1. Учебник «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленский, Москва: «Просвещение», 2015г
2. Учебник «Физическая культура 8-9 классы» В.И.Лях, А.А.Зданевича, Москва: «Просвещение», 2010г
3. Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов. Автор - В.И.Лях, Москва, «Просвещение» 2016г.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю в 5-9 классах.

## **Личностные, метапредметные и предметные 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, накоплению 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 сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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 предмета 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.

#### **Предметные 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.

### **Планируемые результаты освоения**

#### **обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.**

**Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)**

#### **Знания о физической культуре**

Учащиеся получат 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**

Учащиеся получат возможность научиться:

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

#### **Физическое совершенствование**

Учащиеся получат возможность научиться:

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



## **Знания о физической культуре**

Учащиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития,
- 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 рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Учащиеся научатся:

- 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, направленной,
- 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

## **Физическое совершенствование**

Учащиеся научатся:

- 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Учащиеся должны уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

### **Содержание программы**

#### **Программа формирования универсальных учебных действий**

«**Физическая культура**». Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- Основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- Освоение правил здорового образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- В области регулятивных действий развитию умений планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- В области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

- **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Содержание учебного курса физическая культура.**

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.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**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. Осанка и телосложение. Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения. Мышцы и опорно-двигательный аппарат.

Влияние занятий физической культурой на различные системы организма, обмен веществ при мышечной работе. 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.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Утомление и восстановление.

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).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Передвижение на коньках

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Футбол. Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

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. Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности (5-9 классы)**

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов (уроков)				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	в процессе уроков				
2	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20	20	20
3	Лёгкая атлетика	27	27	27	27	27
4	Лыжная подготовка	28	28	28	28	28
5	Спортивные игры	27	27	27	27	27
Всего		102	102	102	102	102

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний (в процессе уроков)	<p>Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры . Требования техники безопасности по каждому виду программы и правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>ФК и ее значение в формировании ЗОЖ современного человека.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развития силовых способностей и гибкости</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья и закалывания. История развития лыжного спорта. Зимние Олимпийские игры.</p> <p>Здоровье и физическое развитие. Строение</p>	<p><i>Знать и рассказывать:</i> требования техники безопасности по каждому виду программы и правила поведения на уроках физической культуры Здоровье и физическое развитие. человека. Мышцы и опорно-двигательный аппарат. Правила личной гигиены, режим дня. Защитные свойства организма. Обмен веществ при выполнении двигательных действий. Виды соревнований. Самоконтроль во время самостоятельных занятий.</p> <p><i>Определять:</i> Влияние физических упражнений на здоровье, физическое развитие и физические качества, на различные системы организма.</p> <p><i>Характеризовать:</i> История развития физ. культуры и спорта. Олимпийское движение.</p> <p><i>Объяснять:</i> названия и правила игр,</p>

	<p>тела человека. Мышцы и опорно-двигательный аппарат. Правила личной гигиены, режим дня. Защитные свойства организма. Обмен веществ при выполнении двигательных действий. Виды соревнований. Самоконтроль во время самостоятельных занятий.</p> <p>Влияние физических упражнений на здоровье, физическое развитие и физические качества.</p> <p>Исторические этапы развития физ. культуры и спорта. Олимпийское движение.</p> <p>Приемы и правила закаливания, Способы самоконтроля. Определение физического развития</p> <p>Эмоции и их регулирование.</p> <p><i>Знать и объяснять:</i></p>	<p><i>определять</i> базовые понятия и термины спортивных игр, инвентарь, правила, организацию и ТБ.</p> <p><i>Характеризовать</i> историю развития баскетбола, футбола.</p> <p><i>Определять:</i> Названия гимнастических снарядов и гимнастических элементов. <i>Характеризовать</i> содержательные понятия ЗОЖ,</p> <p><i>Объяснять</i> значение гимнастических упражнений для формирования осанки, напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Страховку и само страховку, Первую помощь при травмах.</p> <p><i>Объяснять:</i> лыжный инвентарь, его подготовку, требования к одежде и обуви, особенности дыхания, об отморожении и первой помощи, Приемы и правила закаливания, Способы самоконтроля.</p> <p><i>определять</i> базовые понятия и термины лыжного спорта.</p> <p><i>Объяснять:</i> «Значение питательных веществ в повышении выносливости».</p> <p><i>Характеризовать</i> историю развития лыжного спорта. Зимние Олимпийские игры.</p>
<p>Легкая атлетика</p> <p>27 часов</p>	<p>Развитие быстроты.</p> <p>Бег 30, 60 м. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей. Повторение и совершенствование техники прыжка с места, через короткую и длинную скакалку.</p> <p>Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Бег 500-800м</p> <p>Развитие выносливости. Бег 1000м.</p> <p>Бег 1200-1500м. Развитие выносливости.</p>	<p><i>Составлять и выполнять</i> комплексы утренней гимнастики, <i>выполнять</i> технично основы движения в беге, ходьбе, прыжках, метаниях,</p> <p><i>выполнять</i> учебные нормативы.</p> <p><i>Выполнять</i> различные виды ходьбы и бега- с изменением направления, частоты и длины шагов.</p> <p><i>Пробегать</i> дистанции- 30,60</p> <p><i>Выполнять</i> высокий и низкий старт, пробегать дистанцию и финишировать. Выполнять общеразвивающие упражнения (ОРУ) и специально-беговые Упражнения(СБУ).</p> <p><i>Прыгать</i> на заданную длину по ориентирам, в длину с места, <i>выполнять</i> многоскоки.</p> <p><i>Выполнять</i> прыжки через короткую и длинную скакалку.</p> <p><i>Объяснять:</i> тактику бега на средние дистанции</p>



	<p>Бег 6 мин.</p> <p>Метание мяча на дальность. Развитие силы и координационных способностей.</p>	<p><i>Выполнять</i> СБУ, <i>Пробегать</i> отрезки с изменением скорости, <i>пробегать</i> дистанцию 400, 500, 800 м с интенсивностью выше средней</p> <p><i>Объяснять:</i> тактику бега на длинные дистанции. <i>Демонстрировать:</i> технику бега на длинные дистанции. <i>Пробегать:</i> 1000, 1500, 2000 м со средней интенсивностью <i>Выполнять</i> программные требования на выносливость – бег 6 минут. <i>Демонстрировать</i> технику метания мяча на дальность с места и разбега; <i>Выполнять</i> метание мяча на дальность места и с разбега. <i>Выполнять</i> упражнения на развитие силовых способностей. <i>Выполнять</i> программные требования развития координационных способностей- пробегать челночный бег 3X10 м на результат.</p>
<p>Спортивные игры (27 часов)</p>	<p>Общефизическая подготовка. Совершенствование техники баскетбола. Развитие координационных способностей Передачи, ведение, броски после ведения. Передачи в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей Перемещения в различных направлениях. Броски после ведения</p> <p>Тактические взаимодействия. Индивидуальные взаимодействия в защите. Вырывание и выбивание мяча, перехваты. Развитие координационных и силовых способностей.</p> <p>Технические элементы волейбола и футбола. Совершенствование техники волейбола:</p>	<p><i>Разрабатывать и проводить</i> самостоятельно общеразвивающую разминку; <i>составлять</i> комплексы общеразвивающих упражнений; <i>применять</i> знания правил и техники спортивных игр; <i>выполнять</i> передачи мяча в парах, тройках на месте, ведение мяча в различных стойках с изменением направления и скорости, броски мяча с места и после ведения. <i>Выполнять</i> комбинации технических элементов. <i>Играть</i> в мини-баскетбол, баскетбол по правилам игры.</p> <p>Индивидуальные взаимодействия в защите. Вырывание и выбивание мяча, перехваты. Тестирование силовых способностей. <i>Выполнять:</i> челночный бег 3x10 м на результат. <i>Выполнять:</i> ведение мяча змейкой, перемещение в различных направлениях на время. Броски с разных точек на точность попадания. <i>Выполнять:</i> элементы волейбола – подачи мяча, ловля.</p>

	<p>подачи, прием, передачи, нападающий удар.</p> <p>Футбол.(юн). Техника перемещений, передач мяча, удар по воротам. Волейбол (дев).</p>	<p>Выполнять комбинации технических элементов.</p> <p><i>Выполнять:</i> технические элементы футбола.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</p>	<p>Строевые упражнения. Перестроения, размыкание и смыкание на месте. Развитие гибкости и силы.</p> <p>Прохождение полосы препятствий. Упражнения с обручами</p> <p>Комбинации упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей.</p> <p>Упражнения с отягощениями, лазание, подтягивание. Круговая тренировка.</p> <p>Тестирование гибкости и силы.</p>	<p><i>Выполнять:</i> строевые упражнения на месте, в движении, перестроения на месте и в движении, упражнения на развитие гибкости.</p> <p><i>выполнять:</i> акробатические элементы – группировку, угол.</p> <p><i>Выполнять:</i> кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках, полушпагат, переворот боком, стойку на голове и руках, Комбинации акробатических элементов.</p> <p><i>Выполнять:</i> Общеразвивающие упражнения в движении и на месте, в парах, в партере. Развивать гибкость и силу.</p> <p><i>Выполнять:</i> общеразвивающие упражнения, корректирующую гимнастику. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия, проходить полосу препятствий и выполнять упражнения с обручами.</p> <p><i>Выполнять:</i> Комбинации упражнений в равновесии на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Выполнять:</i> комплексы силовых упражнений. Упражнения с отягощениями, лазание, подтягивание.</p> <p><i>Тестировать</i> гибкость ( наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке) и силу- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p>
<p>Лыжная подготовка (28 часов)</p>	<p>Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Техника одновременных ходов. Переход с попеременного на одновременный одношажный и бесшажный ход.</p>	<p><i>Выполнять</i> :технику скользящего шага, попеременного 2-х шажного</p> <p>Прохождение дистанции по среднeperесеченной местности с различной интенсивностью –2- 3-4 км.</p> <p><i>Выполнять:</i> технику одновременных ходов.</p>

	<p>Совершенствование горнолыжной техники. Преодоление подъемов различной крутизны, спуск, торможение, повороты. Техника конькового хода.</p> <p>Развитие выносливости и силы. Развитие выносливости на коньках. Техника простого катания на коньках.</p> <p>Прохождение дистанции 1-2 км. Демонстрация техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов.</p> <p>Прохождение дистанции 1-2 -3 км с учетом времени.</p>	<p>Спуски со склонов различной крутизны, торможение, повороты в движении и на месте. Прохождение дистанции по среднепересеченной местности с различной интенсивностью. <i>Выполнять:</i> технику конькового хода</p> <p><i>Выполнять:</i> развивать двигательные способности- выносливость. силу, ловкость. Прохождение дистанции по пересеченной местности 3-6 км. Подвижные игры на лыжах и без лыж. <i>Выполнять:</i> передвижение на коньках 1-2-3-4 км; Подвижные игры , эстафеты на коньках.</p> <p><i>Выполнять:</i> Прохождение дистанции 1-2 км. Демонстрация техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. .Объяснять технику выполнения лыжных ходов.</p>
--	--	--

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

#### 1. Учебно-методическое обеспечение:

- 1) Программа физического воспитания.5-кл. В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2016 г.
- 2) Физическая культура. 5 - 9 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленский, Москва: «Просвещение», 2014г.

#### 2. Интернет ресурсы:

- 1) [www.idppo.kubannet.ru/show/1291/physical\\_culture\\_att.doc](http://www.idppo.kubannet.ru/show/1291/physical_culture_att.doc)
- 2) [www.it-n.ru/communities.aspx?d\\_no=134683&ext=Attachment.aspx?Id=47836](http://www.it-n.ru/communities.aspx?d_no=134683&ext=Attachment.aspx?Id=47836)

#### 3. Электронное пособие:

- 1) Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 2) Организация спортивной работы в школе (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 3) Воспитательный процесс в школе. 1 часть. (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)

- 4) Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)
- 5) На зарядку становись! Новые песни о спорте. (Москва, ООО ДМИ «ТВИК», 2008 г.)
- 6) Песни будущих чемпионов (Москва, ООО «Би Смарт», 2011 г.)

#### **4. Технические средства обучения**

- 1) Магнитофон
- 2) Компьютер
- 3) Фотоаппарат

#### **5. Экранно-звуковые пособия**

- 1) Аудиозаписи

#### **6. Учебно-практическое оборудование**

- 1) Стенка гимнастическая
- 2) Скамейка гимнастическая жесткая
- 3) Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные
- 4) Палки гимнастические
- 5) Мат гимнастический
- 6) Кегли
- 7) Обруч пластмассовый детский
- 8) Скакалка
- 9) Флажки: разметочные, стартовые.
- 10) Лыжный инвентарь
- 11) Сетка для переноса и хранения мячей
- 12) Аптечка
- 1) Шахматы (с доской)
- 2) Шашки
- 3) Набор для пляжного бадминтона