муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Лицей «Созвездие» № 131» городского округа Самара

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Председатель методического объединения учителей естественно-научного цикла, физкультуры и ОБЖ	Заместитель директора по УВР МБОУ Лицей «Созвездие» № 131	Директор МБОУ Лицей «Созвездие» № 131
_____ Шацких Н.В.	_____ Покатаева Г.В.	_____ Басис Л.Б.
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.	«1» сентября 2018 г.	Приказ № 514/0 «1» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Срок реализации программы: 5-9 классы

Количество часов по программе: **476 часов**

5 класс – 68 часа (2 ч в неделю)
6 класс – 102 часа (3 ч в неделю)
7 класс – 102 часа (3 ч в неделю)
8 класс – 102 часа (3 ч в неделю)
9 класс - 102 час (3 ч в неделю)

Уровень реализации программы: **базовый**

Учитель: **Першуткина Е.А., Егоров А.В.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с ФГОС ООО на основе:

1. ООП ООО Лицей Созвездие № 131 г.о. Самара.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников ВиленскогоМ.Я, Ляха В.И.

Программа ориентирована на учебники:

М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова/Под редакцией М.Я. Виленского. Физичекая культура. 5-7 классы. М.: Просвещение, 2014

Лях В.И. Физичекая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2015

При составлении программы учитывались рекомендации по организации учебного процесса по физкультуре, определенные следующими документами: - Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

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

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

реализацию 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;

- расширениемежпредметных 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 физкультурнооздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, и в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Место предмета в учебном плане

В отличии от авторской программы, которая рассчитана на 510 ч, данная программа предусматривает изучение предмета в течении 475 часов, за счет уменьшения

количества уроков в 5 классе. Модификация составляет менее 20%, что не противоречит действующим нормативным документам. Таким образом, курс «Физическая культура» изучается в 5 классе - 68ч(2 ч в неделю), в 6 классе - 102 ч (3 ч в неделю), в 7 классе – 102 ч (3 ч в неделю), в 8 классе - 102 ч (3 ч в неделю, в 9 классе - 101 ч (3 ч в неделю

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Рабочая программа для 5-9 классов 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному 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 нём 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении 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.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и

взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную

физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения

здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

Предметные результаты:

Выпускник научится:	**Выпускник получит возможность научиться:**
• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью	• *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* • *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;* • *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;* • *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление*

особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе	*планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* • *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* • *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;* • *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;* • *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* • *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* • *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* • *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;* • *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). 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. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание,

*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

№п/п	**Разделы программы**	**Рабочая программа**				
		Классы				
		5	**6**	**7**	**8**	**9**
1	*История физической культуры*	В процессе урока				
2	*Физическая культура (основные*	В процессе урока				
3	*Физическая культура человека*	В процессе урока				
II	*Способы двигательной физкультурной) деятельности*	В процессе урока и самостоятельных занятий в учебный процесс				
1	*Подготовка к сдачи Комплекса ГТО*					
	Физкультурно-оздоровительная	В режиме учебного дня и учебной недели				
	Спортивно-оздоровительная	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	15	14	10	15
2.2	Легкая атлетика	18	38	26	20	38
2.3	Спортивные игры	32	29	48	58	29
2. 4	Лыжная подготовка	10	20	14	14	20
Всего:		68	102	102	102	102

Тематическое планирование

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
	5 класс	
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивным играм, первая медицинская помощь при травмах	1
2	Спринтерский бег, бег 30 м (с)	1
3	Эстафетный бег	1
4	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции 60 м (с)	1
5-6	Кроссовый бег (подготовка)	2
7	Прыжки в длину с места	1
8	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
9-10	Метание малого мяча	2
11-12	Нижняя прямая подача	2
13-14	Прием и передача мяча двумя руками снизу	2
15-16	Прием и передача мяча двумя руками сверху	2
17	Игра по правилам	1
18	Правила техники безопасности	1
19-20	Акробатические упражнения и комбинации	2
21	Организующие команды и приемы	1
22	челночный бег 3х10 (с)	1
23	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1
24	Наклон в перед из положения, стоя на гимнастической скамье	1
25	Поднимание туловища из положения лежа	1
26-27	Ведение мяча (шагом,бегом, змейкой, с оббеганием стоек)	2
28-29	Ловля и передача мяча (двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяче при встречном движении)	2
30-31	Игра по правилам	2
32	Техника безопасности на уроках лыжной и конькобежной подготовки	1
33-35	Попеременный двушажный ход. (Бег на коньках по повороту.)	3
36-38	Одновременный одношажный ход. (Поворот кругом в движении на коньках.)	3
39-41	Подъемы и спуски на лыжах. (Торможение переступанием на коньках.)	3
42-43	Нижняя прямая подача	2
44-45	Прием и передача мяча двумя руками снизу	2
46-47	Прием и передача мяча двумя руками сверху	2

48-49	Передача мяча двумя руками сверху назад	2
50-51	Игра по правилам	2
52-53	Передача мяча одной рукой снизу	2
54-55	Передача мяча одной рукой с боку	2
56-57	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	2
58-59	Бросок мяча двумя руками от груди	2
60	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивным играм, первая медицинская помощь при травмах	1
61	Спринтерский бег бег 30 м (с)	1
62	Эстафетный бег	1
63	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции 60 м (с)	1
64	Кроссовый бег (подготовка)	1
65	Прыжки в длину с места и	1
66	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
67	Метание малого мяча	1
68	резерв	1
6 класс		
1-3	Специальные беговые упражнения	3
4-6	прыжковые упражнения	3
7-10	Упражнения на развитие выносливость	4
11-12	Высокий старт 30 м.	2
13-14	Бег 60 метров.	2
15-16	Бег на 1200 м	2
17-18	Челночный бег 3х10 м	2
19-20	прыжки в длину с места	2
21-22	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 шагов с разбега	2
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1
24	Передача мяча над собой	1
25	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке ,остановки, ускорения)	1
26-27	Игровые упражнения 2:2, 3:2,3:3.	2
28-29	Общеразвивающие упражнения	2
30-32	Гимнастический комплекс для формирования правильной осанки	3

33-34	Организующие команды и приемы	2
35-37	Простые связки, ОРУ в парах	3
38-39	М:махом одной и толчком другой подъём переворотом в упоре; махом назад соскок ;сед ноги врозь,из седа на бедре соскок поворотом.Д:наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	2
40-41	Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.	2
42	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100- 110	1
43-44	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	2
45-46	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3м через сетку	2
47-48	Передача мяча через сетку	2
49-51	Одновременный одношажный ход	3
52-54	Подъем в гору скользящим шагом	3
55-57	Поворот на месте махом	3
58-60	Передвижение на лыжах 4 км.	3
61-64	«Гонки с выбыванием»	4
65-68	«Гонки с преследованием»	4
69-71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	3
72-74	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	3
75-78	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника	4
79-80	беговые и упражнения	2
81-82	прыжковые упражнения	2
83-84	Упражнения на выносливость	2
85-86	Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной в перед	2
87-88	Перехват мяча	2
89-90	Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	2
91-92	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
93-94	Бег на результат 60 м	2
95-97	Процесс совершенствование прыжков в высоту	3
98-100	Метание теннисного мяча в цель	3
101	Бег с высокого старта от 30 до 40 м.	1
102	Кросс до 15 мин.	1
7 класс		

1-2	Высокий старт от 30 до 40 м	2
3-4	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	2
5	Бег на результат 60 м.	1
6-8	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин	3
9	Бег 1500 м.	1
10	Челночный бег 3 х 10 м.	1
11-13	Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и,п	3
14-15	Метания мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель	2
16	Прыжки в длину с места	1
17-18	Круговая тренировка	2
19	Повороты без мяча и с мячом	1
20-21	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2
22-23	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	2
24-25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	2
26-27	Игра по правилам мини-баскетбола	2
28	Организующие команды и приемы	1
29-30	Мальчики: кувырок вперед, стойка на лопатках ; стойка на голове согнутыми ногами девочки: кувырок назад в полушпагат	2
31-32	Упражнения.с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне	3
33	Лазание по канату	1
34-36	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	3
37-38	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	2
39-40	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	2
41	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1
42-43	Перехват мяча	2
44-45	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом (2:1)	2
46-47	Игра по правилам мини-баскетбола	2
48-49	Одновременный одношажный ход	2
50-51	Подъем в гору скользящим шагом	2
52-53	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2
54-55	Повороты на месте «махом»	2
56-57	Прохождение дистанций 4 км	2
58-59	Игра: «Гонки с преследованием»	2
60-61	Игра: «Гонки с выбыванием»	2

62-64	Стойки игрока.	3
65-67	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной.	3
68-70	Остановки двумя шагами и прыжком	3
71	Повороты без мяча и с мячом.	1
72-73	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов)	2
74-75	Подвижные игры и игровые задания.	2
76-77	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, Помощь судейства	2
78-79	Основные приемы игры волейбол	2
80-81	Передача мяча над собой	2
82-83	Передача мяча над собой через сетку	2
84-85	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку	2
86-87	Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2.	2
88-89	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку	2
90-91	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	2
92-93	Закрепление тактики свободного нападения	2
94-95	Высокий старт, бег 30 м.	2
96-98	Прыжки в высоту	3
99-100	Метания мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель	2
101	Челночный бег 3х 10 м.	1
102	Резерв	1
8 класс		
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1
2	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств.	1
3-6	Обучение технике спринтерского бега	4
7	Челночный бег 3 по 10м на результат.	1
8	Бег в течении 15 мин.	1
9-10	Прыжки в длину с разбега места	2
11	Метание теннисного мяча в цель.	1
12-13	Круговая тренировка.	2
14-15	Эстафеты.	2
16	Правила техники безопасности. Терминология игры, в волейболе.	1
17	Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1

18	Прием и передача мяча сверху	1
19-20	Нижняя прямая подача. Приём подачи	2
21-22	Прямой нападающий удар.	2
23	Совершенствование координационных способностей.	1
24-25	Тактика игры.	2
26-27	Игра по упрощённым правилам волейбола.	2
28	Правила техники безопасности.Основные приёмы игры в волейбол.	1
29	Передвижения, остановки, повороты стойки .	1
30	Техника приёмов и передач мяча.	1
31	Техника нижней прямой подачи.	1
32-33	Прямой нападающий удар.	2
34	Освоение тактики игры.	1
35-36	Игра по упрощённым правилам.	2
37	Правила техники безопасности .	1
38	Строевые упражнения	1
39-40	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов на месте и в движении.	2
41-42	Общеразвивающие упражнения с предметами (ОРУ)	2
43-44	Висы и упоры. Подтягивания.	2
45-46	Акробатические упражнения	2
47-48	Опорный прыжок	2
49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	1
50-51	Одновременный одношажный ход	2
52-54	Коньковый ход	3
55-56	Торможение и поворот « плугом»	2
57-59	Прохождение дистанции 4,5 км	3
60	« Лыжная эстафета»	1
61	«Гонка с выбыванием»	1
62	«Как по часам»	1
63	«Биатлон»	1
64	Правила техники безопасности. Терминология игры в баскетбол.	1
65-66	Техника передвижений и остановок, поворотов и стоек.	2
67-70	Ловля и передача мяча	4
71-74	Техника ведения мяча	4
75-78	Техника бросков мяча	4

79-82	Техника индивидуальной защиты	4
83-84	Техника перемещений и владения мячом.	2
85-87	Тактика игры.	3
88-90	Игра по упрощённым правилам баскетбола	3
91	Правила техники безопасности на уроке лёгкой атлетики.	1
92	Низкий старт до 30 м.	1
93	Скоростной бег до 80 м.	1
94	Бег 60 м на результат.	1
95	Челночный бег 3 по 10 м на результат.	1
96	Бег в течении 15 мин.	1
97	Круговая тренировка	1
98	Прыжки в длину с места.	1
99	Прыжки в высоту	1
100	Метание малого мяча.	1
101	Эстафеты	1
102	Измерение результатов.	1
9 класс		
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой ат-летикой	1
2	Развитие скоростных способностей	1
3-4	Обучение технике спринтерского бега	2
5	Бег 60 м	1
6	Развитие скоростно-силовых способно-стей	1
7	Прыжки в длину с места	1
8	Метания малого мя-ча в цель	1
9-10	Кроссовая подготов-ка	2
11	Метание теннисного мяча весом 150 г	1
12	Развитие координа-ционных способно-стей	1
13	Челночный бег 3 по 10 м	1
14-15	Эстафеты	2
16	Совершенствование техники передвиже-ний, остановок, по-воротов и стоек	1
17-18	Передача мяча у сетки и в прыжке	2
19-20	Передача мяча сверху , стоя спиной к цели	2
21	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
22-23	Нижняя прямая по-дача мяча	2

24-25	Прямой нападающий удар	2
26	Учебная игра по правилам	1
27	Комбинации из освоенных приёмов техники передвижений	1
28-29	Комбинации из освоенных элементов	2
30	Игровыеупражне-ния по совершен-ствованиютехниче-ских приёмов	1
31	Организация и про-ведение подвижных игр и игровых зада-ний	1
32	Совершенствовать технику прямого нападающего удара	1
33-34	Тактика игры	2
35-36	Совершенствование координационных способностей	2
37-38	Учебная игра по правилам	2
39	Освоение строевых упражнений	1
40	ОРУ без предметов на месте и в движе-нии	1
41	ОРУ с предметами.	1
42	Развитие гибкости	1
43	Упражнения для развития силы	1
44-45	Развитие координа-ционных способно-стей	2
46	Висы и упоры	1
47-48	Акробатика	2
49-51	Попеременный че-тырёхшажный ход	3
52-54	Переход с попере-менных ходов на од-новременные	3
55-56	Преодоление контруклона	2
57	Прохождение ди-станции до 5 км	1
58-61	Прохождение дистанции 4 км	4
62	Игры: «Гонки с преследо-ванием»	1
63-64	Горнолыжная эста-фета с преодалением препятствий	2
65	Совершенствование обучения технике передвижений, оста-новок и стоек	1
66-67	Совершенствование ловли и передачи мяча	2
68-69	Закрепление обуче-ния технике ведения мяча	2
70-72	Совершенствование техники бросков мя-ча	3
73	Совершенствование техники выбивания мяча, перехвата	1
74	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
75-76	Тактика игры	2
77-78	Игра по правилам мини-баскетбола	2
79	Дальнейшее обучение технике передвижений остановок и стоек	1

80-81	Дальнейшее обуче-ние технике ловли и передач мяча	2
82-83	Дальнейшее обуче-ние технике ведения мяча	2
84-85	Дальнейшее обуче-ние технике бросков мяча	2
86	Развитие координа-ционных способно-стей	1
87	Техника индивидуальной защиты	1
88	Тактика игры	1
89-90	Игра по правилам мини-баскетбола	2
91-92	Овладение техники спринтерского бега	2
93-94	Кроссовая подготов-ка	2
95-96	Челночный бег 3 по 10 м	2
97	Развитие ско-ростно-силовых спо-собностей	1
98-99	Овладение техники прыжка в длину	2
100	Совершен-ствование прыжков в высоту	1
101-102	Овладение техникой ме-тания малого мяча.	2