

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара

Утверждаю
Директор школы
Кондрашова Н.В. Кондрашова
№ 1
«26» августа 2016 г.

Проверено
«26» августа 2016 г.
Заместитель директора по УВР
Аргемьева Г.В. Аргемьева

Программа рассмотрена на заседании
ШМО учителей физической культуры
Протокол №1 от «26» августа 2016г.
Руководитель МО
Жидков А.А. Жидков



Рабочая программа по физической культуре

Класс: 5-9

Составитель: учитель физической культуры
Жидков Артем Алексеевич

Самара, 2016 год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена на основе фундаментального ядра содержания общего образования, требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного образования, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 класс», ООП ООО МБОУ Школы № 174 г.о.Самара

Учебники:

- М.Я.Виленский «Физическая культура 5-7 класс». М.: «Просвещение»; 2016г.
- В.И.Лях «Физическая культура 8-9 класс». М: « Просвещение»; 2016г.

В основной школе физическая культура изучается с 5 по 9 класс. В учебном плане школы на изучение физической культуры отводится 510 часов, 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Данный учебный предмет имеет своей целью:

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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения

и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю : в 5 классе —102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано : « Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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.

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 пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

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:

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.

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.

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1.Строевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – 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 особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 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

	<p>качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 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 	<p>ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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;
--	--	---

	<p>занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	
<p>2.Легкая атлетика</p>	<ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой -закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку. -осваивать техники высокого старта. -изучать упражнения в движении. -продолжать формировать выносливости организма при медленном беге до 6 минут. -закреплению навыков при выполнении прыжка в длину с места и контроль. -продолжать закреплению навыков при выполнении прыжков в длину с разбега. -формировать представление о влиянии занятий ОРУ (прыжковые упражнения) на телосложение человека; -формировать представление учащихся о личной гигиене. -формированию выносливости организма при медленном беге 6 минут. -контролировать технику выполнения ОРУ типа зарядки. -формировать представление о пользе ОРУ типа зарядки. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения в движении. -выполнять прыжки с разбега и с места. -продолжать закреплять навыки при выполнении прыжков в длину с разбега и метание мяча. -технике бега с равномерной скоростью-4 минуты. Продолжить закрепление навыков при выполнении метания мяча. -Совершенствовать навыки при метании мяча. - выполнять прыжки с разбега. -формированию представления о влиянии занятий л\а (кросс) на совершенствовании выносливости организма. - формировать умение правильно оценить своё самочувствие. -выполнять прыжки в длину с места. -выполнять прыжок в длину с места. -выполнять командные эстафеты с мячами, подвижные игры. -бежать челночный бег 3x10 метров с максимальной скоростью, выполнять эстафеты с мячом. - пробегать челночный бег 3x10 с максимальной

	<p>-формировать представление о пользе ОРУ с предметами. Шестиминутный бег с равномерной скоростью.</p> <p>-совершенствованию бега с равномерной скоростью.</p>	<p>скоростью.</p> <p>-пробегать челночный бег 3x10 с максимальной скоростью.</p>
3.Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; – играть в волейбол по упрощенным правилам – применять навыки и умения при выполнении пройденного материала. – выполнять комбинацию из основных элементов при передвижение -контроль техники. 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – 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; – самоконтролю и технике выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м. от сетки – применять навыки и умения при выполнении передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прям. Подача с 3-6 м. от сетки. – выполнять передачу мяча сверху, над собой, через сетку, нижняя прямая подача. Соблюдение правил и техники игры в пионербол.
4.Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. – выполнять ОРУ типа зарядки без 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного

	<p>предметов. Совершенствование кувырков вперед, назад</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать представления о правильном питании, о двигательном режиме ученика. Применение приобретённых навыков и умений при выполнении упражнений типа зарядки. – выполнять ОРУ без предметов. 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад. 	<p>комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
5.Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> – формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. – выполнять упражнения для развития силы кисти. – продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону. – выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой. – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. – выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности; – 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); – формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях. 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать и организовать соревнования по бадминтону. – играть в бадминтон по упрощенным правилам. – обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты – 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; – 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; – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
6.Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> – корректировать технику исполнения упражнений в 	<ul style="list-style-type: none"> – учебной игра в баскетбол 5х5.

	<p>движении. Дозировка нагрузки при восьмиминутном беге с равномерной скоростью.</p> <ul style="list-style-type: none"> – продолжать формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений; – Стойка игрока в баскетболе при передвижении по площадке. – выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. – играть по упрощенным правилам игры. – правилам безопасного падения при занятиях спортивными играми. 	<ul style="list-style-type: none"> – играть в баскетбол по упрощенным правилам игры. – ловить и передавать мяч с перемещением. Бросок мяча одной рукой с места по кольцу. – 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; – разучивать ловли и передачи мяча, броска мяча одной рукой с места по кольцу. <ul style="list-style-type: none"> – 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;
7.Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – осуществлять судейство по одному из

	<p>зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>осваиваемых видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
8. Футбол	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); – 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; – 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№	Раздел	Количество часов					
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего
1	Строевая подготовка	12	12	12	12	12	60
1.1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	2	2	2	2	2	
1.2	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	2	2	2	2	2	
1.3	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	2	2	2	2	2	
1.4	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	2	2	2	2	2	
1.5	Строевой шаг. Повороты на месте.	2	2	2	2	2	
1.6	Строевой шаг. Повороты в движении	2	2	2	2	2	
2	Легкая атлетика	26	26	26	26	26	130
2.1	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег с высокого старта.	1	1	1	1	1	
2.2	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку	1	1	1	1	1	
2.3	ОРУ. КДП. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	1	1	1	1	
2.4	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	1	1	1	1	1	
2.5	Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Прыжковые упражнения. Метание мяча.	1	1	1	1	1	
2.6	Техника выполнения прыжковых упражнений.	1	1	1	1	1	

	Бег с равномерной скоростью. Метание мяча.						
2.7	Совершенствование навыков при выполнении ОРУ. Л/атлетический кросс	1	1	1	1	1	
2.8	ОРУ в виде прыжковых упражнений. Л/атлетический кросс.	1	1	1	1	1	
2.9	Правила выполнения домашних заданий. ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Прыжки в длину с места.	1	1	1	1	1	
2.10	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью, прыжки в длину с места эстафеты.	1	1	1	1	1	
2.11	Техника выполнения ОРУ типа зарядки. Разучивание техники челночного бега 3x10м. Эстафеты, круговые тренировки.	1	1	1	1	1	
2.12	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Эстафеты. Техника челночного бега 3x10 метров.	1	1	1	1	1	
2.13	ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3x10 метров, круговая тренировка. Подвижные игры.	1	1	1	1	1	
2.14	Правила выполнения ОРУ с предметами. Совершенствование бега с равномерной скоростью, контроль челночного бега 3x10 метров.	1	1	1	1	1	
2.15	ОРУ с набивными мячами (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек.	1	1	1	1	1	
2.16	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП).	1	1	1	1	1	
2.17	ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД - подтягивание	1	1	1	1	1	
2.18	Техника безопасности в летний период. Правила безопасности при купаниях в открытых водоёмах. Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места.	1	1	1	1	1	
2.19	ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине.	1	1	1	1	1	
2.20	ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м	1	1	1	1	1	

	с высокого старта. Л/атлетические упражнения.						
2.21	ОРУ. Бег. Л/атлетические упражнения.	1	1	1	1	1	
2.22	ОРУ. Контроль старта с опорой на одну руку. Контроль бега 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	1	1	1	1	
2.23	ОРУ. Бег. Контроль прыжка в длину с разбега. Совершение в метании мяча 150 г.	1	1	1	1	1	
2.24	ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча.	1	1	1	1	1	
2.25	ОРУ. Бег. Кросс.	1	1	1	1	1	
2.26	Совершенствование упражнений в движении. Контроль бега 1500м.	1	1	1	1	1	
3	Волейбол	14	14	14	14	10	66
3.1	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх.	2	2	2	2	1	
3.2	Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола.	2	2	2	2	1	
3.3	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	2	2	2	2	
3.4	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения.	2	2	2	2	2	
3.5	Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	2	2	2	2	
3.6	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи.	2	2	2	2	1	
3.7	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола.	2	2	2	2	1	
4	Гимнастика	14	14	14	14	14	70
4.1	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатические упражнения. Разучивание упражнений в равновесии. Эстафета.	1	1	1	1	1	
4.2	ОРУ типа зарядки. Акробатические	3	3	3	3	3	

	упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты.						
4.3	ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Игры.	2	2	2	2	2	
4.4	ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры.	2	2	2	2	2	
4.5	ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры.	2	2	2	2	2	
4.6	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков	2	2	2	2	2	
4.7	Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль опорного прыжка.	2	2	2	2	2	
5	Бадминтон	18	18	10	10	8	64
5.1	Инструктаж техники безопасности на уроках по бадминтону. История развития бадминтона и его роль в современном обществе.	1	1				
5.2	Разучивание упражнений для развития силы кисти.	1	1				
5.3	Разучивание упражнений для развитие гибкости и подвижности в суставах.	1	1				
5.4	Закрепление умений и навыков полученных на предыдущих занятиях. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Эстафета.	1	1				
5.5	Упражнения для развития специально – физической подготовки. Значение занятий бадминтоном в формировании ЗОЖ	1	1				
5.6	Техника хвата для удара открытой и закрытой стороной ракетки.	1	1				
5.7	Разучивание техники универсальной хватки.	1	1				

5.8	Разучивание техники европейской хватки	1	1	1	1		
5.9	Упражнение с различными видами жонглирования с воланом	1	1				
5.10	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки	1	1	1	1	1	
5.11	Игровые стойки: высокая, средняя, низкая	1	1	1	1	1	
5.12	Игровые стойки: правосторонняя и левосторонняя	1	1	1	1	1	
5.13	Техника передвижения по площадке приставным шагом, перекрестным шагом; выпады вперед и в сторону	1	1	1	1	1	
5.14	Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу открытой стороной ракетки.	1	1	1	1	1	
5.15	Техника выполнения удара: сверху, сбоку, снизу закрытой стороной ракетки.	1	1	1	1	1	
5.16	Техника выполнения удара: высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1	1	1	1	1	
5.17	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки.	1	1	1	1	1	
5.18	Техника выполнения высоко-далёкой подачи.	1	1	1	1	1	
6	Баскетбол	8	8	8	8	8	40
6.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу .Бег с равномерной скоростью. Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол.	1	1	1	1	1	
6.2	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Бег с равномерной скоростью. Баскетбол.	1	1	1	1	1	
6.3	Совершенствование ранее разученных элементов, передач, в баскетболе..	1	1	1	1	1	
6.4	Элементы баскетбола. Игра по упрощенным правилам.	1	1	1	1	1	
6.5	Совершенствование броска одной рукой по кольцу.	1	1	1	1	1	
6.6	Совершенствование элементов баскетбола.	1	1	1	1	1	
6.7	Закрепление навыков при выполнении элементов в игре-баскетбол	1	1	1	1	1	

6.8	Учебная игра в баскетбол.	1	1	1	1	1	
7	Лыжная подготовка	10	10	10	10	8	48
7.1	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Температурный режим лыжника.	1	1	1	1	1	
7.2	Попеременный двушажный ход.	2	2	2	2	1	
7.3	Одновременный бесшажный ход	2	2	2	2	1	
7.4	Одновременный двушажный ход.	2	2	2	2	1	
7.5	Коньковый ход без палок.	1	1	1	1	2	
7.6	Игры на лыжах	1	1	1	1	1	
7.7	Скользящий шаг.	1	1	1	1	1	
8	Футбол	0	0	8	8	16	32
8.1	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.			1	1	2	
8.2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)			1	1	2	
8.3	Удары по мячу			1	1	2	
8.4	Остановка мяча			1	1	2	
8.5	Ведение мяча и обводка			1	1	2	
8.6	Отбор мяча			1	1	2	
8.7	Вбрасывание мяча. Тактика игры			1	1	2	
8.8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом			1	1	2	
ИТОГО		102	102	102	102	102	510

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			Уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
5 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	26	26		
4	Волейбол	14	14		
5	Гимнастика	14	14		
6	Бадминтон	18	18		
7	Баскетбол	8	8		
8	Лыжная подготовка	10	10		
9	Футбол	0	0		
6 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	26	26		
4	Волейбол	14	14		
5	Гимнастика	14	14		
6	Бадминтон	18	18		
7	Баскетбол	8	8		
8	Лыжная подготовка	10	10		
9	Футбол	0	0		
7 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	26	26		
4	Волейбол	14	14		
5	Гимнастика	14	14		
6	Бадминтон	10	10		

7	Баскетбол	8	8		
8	Лыжная подготовка	10	10		
9	Футбол	8	8		
8 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	26	26		
4	Волейбол	14	14		
5	Гимнастика	14	14		
6	Бадминтон	10	10		
7	Баскетбол	8	8		
8	Лыжная подготовка	10	10		
9	Футбол	8	8		
9 класс					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	26	26		
4	Волейбол	10	10		
5	Гимнастика	14	14		
6	Бадминтон	8	8		
7	Баскетбол	8	8		
8	Лыжная подготовка	8	8		
9	Футбол	16	16		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	
1.2	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы– М.: <i>Просвещение, 2016г.</i> Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8—9 классы – М.: <i>Просвещение, 2016г.</i>	1	
	Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: <i>Просвещение, 2016г.</i>	1	
		1	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Стенка гимнастическая	7	
	Козёл гимнастический	1	
	Конь гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Канат для лазанья	1	
	Мост гимнастический подкидной	2	
	Стойка для прыжков в высоту	1	

	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	
	Маты гимнастические	6	
	Мяч малый (теннисный)	10	
	Скакалка гимнастическая	5	
	Обруч гимнастический	5	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Щит баскетбольный игровой из оргстекла	2	
	Кольцо баскетбольное	2	
	Кольцо баскетбольное антивандальное	1	
	Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла	2	
	Мячи баскетбольные	22	
	Жилетки игровые с номерами	10	
	Волейбольный комплекс	1	
	Мячи волейбольные	13	
	Мячи футбольные	6	
	Стол для настольного тенниса	2	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	1	
Спортивный зал (кабинет)			
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	2	
	Кабинет учителя	1	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	