

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа х. Малая Скатовка
Саратовской области Саратовского района»

"Рассмотрено" Руководитель ШМО Протокол "30" 08 2021 г <i>(Подпись А.Г.)</i>	"Согласовано" Зам. директора по УВР Лаврентьева Н.С. "31" 08 2021 г	"Утверждено" Директор школы Алехина О.Н. "31" 08 2021 г Приказ № 86
---	---	--

**"Принята на заседание
педагогического совета"**

Протокол № 1
"31" 08 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре
5-9 класс**

составил учитель:
Скупова В.А.
Срок реализации программы 2021-2026 г.

х. Малая Скатовка
2021 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего среднего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2016 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего образования») и авторской программы

«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2016

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Мониторинга физической подготовленности», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи учебного предмета:

- Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно- исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы,
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях,
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми, с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения,

- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей,
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Место предмета в учебном плане. Всего на изучение в общей образовательной школе выделяется 510 ч, из них 5-9 классе по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

2. Планируемые результаты к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 30м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 6мин; быстро стартовать из различных исходных положений;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать с поворотом на 180 и 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;

- метать небольшие предметы массой до 150г на дальность из разных исходных положений; толкать набивной мяч массой до 1кг с одного шага; попадать внутрь гимнастического обруча;
- выполнять строевые упражнения; слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку;
- уметь играть в подвижные игры;
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

3. Содержание учебного курса.

содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные подготовка». При каждом тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяют на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью

необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

5 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в <<Пионербол>>

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

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

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической

подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

7 класс.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических

качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

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

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

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

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

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организирующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в

группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием

мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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 характеризуют опыт обучающихся 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, аргументированно 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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении 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 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 обучающимися 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.

8-9 класс.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное

питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления

обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортграмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника

безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила

игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

5. Виды спорта по выбору

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гибоаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименования темы	Количество часов		
	102	102	102
Теоретическая часть			
Введение	1	—	—

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	—	-
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	2
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	2	2
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	—	-
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	4	4
Итого	8	8	8

Практическая часть

Содержание обучения по выбору	2	6	8
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14	21	28
2. Лыжная подготовка	8	12	16
3. Гимнастика	10	14	16
4. Спортивные игры (по выбору)	10	17	16

5. Виды спорта по выбору	18	27	36
Итого:	70	102	102

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) Учебники, спортивные журналы, методическая литература.		
1	Учебник – Мой друг физкультура 1-4 классы. В.И. Лях. Просвящение 2013г.	9
Инвентарь.		
1	Баскетбольные мячи	10
2	Волейбольные мячи	5
3	Футбольные мячи	3
4	Бадминтон	10
5	Гимнастические маты	3
6	Мячи для метания	3
7	Скакалки	6
8	Мячи резиновые	10
9	Лыжи	10
10	Вело тренажер	1
11	Беговая дорожка	1
4. Оборудование спортивного зала.		
1	Шведская стенка	6
2	Скамья	1
3	Баскетбольный щит	2

тематическое планирование по физической культуре для 5 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока.	Кол – во часов
---------	--------------------------------	-------------	----------------

1.	І четверть	Инструктаж по т/б на физкультуре. История развития л/а.	1
2	<i>Легкая атлетика 21ч.</i>	Развитие скоростных способностей.	1
3		Стартовый разгон	1
4		Высокий старт	1
5		Высокий старт Бег со старта в гору	1
6		Финальное усилие.	1
7		Эстафеты с предметами и бес.	1
8		Развитие скоростных способностей.	1
9		Развитие скоростной выносливости	1
10		Развитие скоростной выносливости.	1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12		Метание мяча на дальность.	1
13		Метание мяча на дальность.	1
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1
16		Прыжок в длину с разбега.	1
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
18		Развитие выносливости.	1
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1
20		Развитие силовой выносливости	1
21		Преодоление препятствий.	1
22		Игры, эстафеты.	1
23		игры по выбору.	1
24	<i>Гимнастика 15ч.</i>	Инструктаж по т/б на уроках по гимнастике. Современная гимнастика.	1
25		Развитие гибкости.	1

26		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
27		Акробатические упражнения.	1
28		Акробатическая дорожка.	1
29		Акробатическая дорожка, соединение элементов.	1
30		Развитие гибкости, акробатические элементы.	1
31		Упражнения в висяе и упорах.	1
32		Упражнения в висяе и упорах. Совершенствование упражнений в висяах и упорах.	1
33		Упражнения в висяе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1
34		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1
35		Развитие координационных способностей.	1
36		Эстафеты с элементами гимнастики.	1
37-38		Опорный прыжок. Техника выполнения.	2
39	<i>Лыжи 16ч.</i>	Инструктаж по т/б на уроках по л/п. Олимпийские игры.	1
40		Основные правила соревнований.	1
41		Одновременный одношажный ход.	1
42		Равномерное передвижение до 30 минут.	1
43		Эстафеты на лыжах.	1
44		Поворот на месте махом.	1
45		Прохождение поворота при спуске.	1
46		Преодоление бугра и впадины.	1
47		Одновременный двухшажный ход.	1
48		Прохождение поворота при спуске.	1
49		2000-3000м. контроль	1
50		Эстафеты.	

51		Скоростной спуск.	1
52		Катание, гонки.	1
53.		Подъем «елочкой», передвижение на лыжах.	1
54	<i>Баскетбол 12ч.</i>	Тактика свободного нападения .	1
55		Вырывание и выбивание мяча.	1
56		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1
57		Нападение быстрым прорывом.	1
58		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
59		Броски мяча двумя руками от груди с места	1
60		Бросок мяча , передачи мяча.	1
61		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча	1
62		Взаимодействие игроков Учебная игра.	1
63		Инструктаж по т/б. правила игры.	1
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
65		Игры с элементами баскетбола.	1
66	<i>Волейбол 12ч.</i>	Правила соревнований. Прием и передача мяча.	1
67		Прием и передача мяча.	1
68		Нижняя подача мяча.	1
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1
70		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1
71		Передача мяча в стену в движении.	1
72		Прием и передача мяча.	1

73		Нападающий удар.	1
74		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1
75		Подвижная игра «Поддай и попади».	1
76		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1
77		игры по выбору.	1
78		Инструктаж по т/б на уроке физкультуры.	1
79	Легкая атлетика Мини футбол 17ч.	Преодоление препятствий, футбол.	1
80		Бег с преодолением препятствий. Индивидуальные действия с мячом.	1
81		Развитие выносливости. Индивидуальные действия с мячом.	1
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой Индивидуальные действия с мячом.	1
83		Переменный бег. Индивидуальные действия с мячом.	1
84		Переменный бег, разнообразные прыжки и многоскоки.	1
85		Кроссовая подготовка	1
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1
87		Развитие силовой выносливости, футбол.	1
88		Гладкий бег. Тактика игры в футбол.	1
89		Стартовый разгон. Ловля летящего мяча на встречу.	1
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	1
91		Высокий старт	1
92		Высокий старт Бег со старта в гору	1
93		Финальное усилие. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
94		Эстафеты. Обманные движения (финты).	1
95		Развитие скоростных способностей. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.	1
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	1

97		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	1
99		Метание мяча на дальность. Бросок мяча рукой на дальность. Остановка мяча, ведение мяча.	1
100		Метание мяча на дальность. Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	1
101		Развитие силовых способностей и прыгучести. Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	1
102		Подведение итогов за год, игры по выбору.	1

тематическое планирование по физической культуре для 6 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока.	Кол – во часов
1.	I четверть	Инструктаж по т/б на физкультуре. История развития л/а.	1
2	<i>Легкая атлетика 21ч.</i>	Развитие скоростных способностей.	1
3		Стартовый разгон	1
4		Высокий старт	1
5		Высокий старт Бег со старта в гору	1
6		Финальное усилие.	1
7		Эстафеты с предметами и бес.	1
8		Развитие скоростных способностей.	1
9		Развитие скоростной выносливости	1
10		Развитие скоростной выносливости.	1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12		Метание мяча на дальность.	1
13		Метание мяча на дальность.	1
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1
16		Прыжок в длину с разбега.	1
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1

18		Развитие выносливости.	1
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1
20		Развитие силовой выносливости	1
21		Преодоление препятствий.	1
22		Игры, эстафеты.	1
23		игры по выбору.	1
24	<i>Гимнастика 15ч.</i>	Инструктаж по т/б на уроках по гимнастике. Современная гимнастика.	1
25		Развитие гибкости.	1
26		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
27		Акробатические упражнения.	1
28		Акробатическая дорожка.	1
29		Акробатическая дорожка, соединение элементов.	1
30		Развитие гибкости, акробатические элементы.	1
31		Упражнения в висе и упорах.	1
32		Упражнения в висе и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
33		Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1
34		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1
35		Развитие координационных способностей.	1
36		Эстафеты с элементами гимнастики.	1
37-38		Опорный прыжок. Техника выполнения	2
39	<i>Лыжи 16ч.</i>	Инструктаж по т/б на уроках по л/п. Олимпийские игры.	1
40		Основные правила соревнований.	1

41		Одновременный одношажный ход.	1
42		Равномерное передвижение до 30 минут.	1
43		Эстафеты на лыжах.	1
44		Поворот на месте махом.	1
45		Прохождение поворота при спуске.	1
46		Преодоление бугра и впадины.	1
47		Одновременный двухшажный ход.	1
48		Прохождение поворота при спуске.	1
49		2000-3000м. контроль	1
50		Эстафеты.	1
51		Скоростной спуск.	1
52		Катание, гонки.	1
53.		Подъем «елочкой», передвижение на лыжах.	1
54	<i>Баскетбол 12ч.</i>	Тактика свободного нападения .	1
55		Вырывание и выбивание мяча.	1
56		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1
57		Нападение быстрым прорывом.	1
58		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
59		Броски мяча двумя руками от груди с места	1
60		Бросок мяча , передачи мяча.	1
61		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча	1
62		Взаимодействие игроков Учебная игра.	1
63		Инструктаж по т/б. правила игры.	1
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1

65		Игра баскетбол.	1
66	Волейбол 12ч.	Правила соревнований. Прием и передача мяча.	1
67		Прием и передача мяча.	1
68		Нижняя подача мяча.	1
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1
70		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1
71		Передача мяча в стену в движении.	1
72		Прием и передача мяча.	1
73		Нападающий удар.	1
74		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1
75		Подвижная игра «Подай и попади».	1
76		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1
77		игра волейбол.	1
78	Легкая атлетика	Инструктаж по т/б на уроке физкультуры.	1
79	Мини футбол 17ч.	Преодоление препятствий, футбол.	1
80		Бег с преодолением препятствий. Индивидуальные действия с мячом.	1
81		Развитие выносливости. Индивидуальные действия с мячом.	1
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой Индивидуальные действия с мячом.	1
83		Переменный бег. Индивидуальные действия с мячом.	1
84		Переменный бег, разнообразные прыжки и многоскоки.	1
85		Кроссовая подготовка	1

86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1
87		Развитие силовой выносливости, футбол.	1
88		Гладкий бег. Тактика игры в футбол.	1
89		Стартовый разгон. Ловля летящего мяча на встречу.	1
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	1
91		Высокий старт	1
92		Высокий старт Бег со старта в гору	1
93		Финальное усилие. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
94		Эстафеты. Обманные движения (финты).	1
95		Развитие скоростных способностей. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.	1
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	1
97		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	1
99		Метание мяча на дальность. Бросок мяча рукой на дальность. Остановка мяча, ведение мяча.	1
100		Метание мяча на дальность. Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	1
101		Развитие силовых способностей и прыгучести .Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	1
102		Подведение итогов за год, игры по выбору.	1

тематическое планирование по физической культуре для 7 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока.	Кол – во часов
1.	I четверть	Инструктаж по т/б на физкультуре. История развития л/а.	1
2	<i>Легкая атлетика 21ч.</i>	Развитие скоростных способностей.	1

3		Стартовый разгон	1
4		Высокий старт	1
5		Высокий старт Бег со старта в гору	1
6		Финальное усилие.	1
7		Эстафеты с предметами и бес.	1
8		Развитие скоростных способностей.	1
9		Развитие скоростной выносливости	1
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12		Метание мяча на дальность.	1
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1
16		Прыжок в длину с разбега.	1
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
18		Развитие выносливости.	1
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1
20		Развитие силовой выносливости	1
21		Преодоление препятствий.	1
22		Игры, эстафеты.	1
23		игры по выбору.	1
24	Гимнастика 15ч.	Инструктаж по т/б на уроках по гимнастике. Современная гимнастика.	1
25		Развитие гибкости.	1
26		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
27		Акробатические упражнения.	1
28		Акробатическая дорожка.	1

29		Акробатическая дорожка, соединение элементов.	1
30		Развитие гибкости, акробатические элементы.	1
31		Упражнения в висях и упорах.	1
32		Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.	1
33		Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1
34		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1
35		Развитие координационных способностей.	1
36		Эстафеты с элементами гимнастики.	1
37-38		Опорный прыжок.	2
39	<i>Лыжи 16ч.</i>	Инструктаж по т/б на уроках по л/п. Олимпийские игры.	1
40		Основные правила соревнований.	1
41		Одновременный одношажный ход.	1
42		Равномерное передвижение до 30 минут.	1
43		Эстафеты на лыжах.	1
44		Поворот на месте махом.	1
45		Прохождение поворота при спуске.	1
46		Преодоление бугра и впадины.	1
47		Одновременный двухшажный ход.	1
48		Прохождение поворота при спуске.	1
49		2000-3000м. контроль	1
50		Эстафеты.	1
51		Скоростной спуск.	1
52		Катание, гонки.	1
53.		Подъем «елочкой», передвижение на лыжах.	1

54	Баскетбол 12ч.	Тактика свободного нападения . Инструктаж по т/б. правила игры.	1
55		Вырывание и выбивание мяча.	1
56		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1
57		Нападение быстрым прорывом.	1
58		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
59		Броски мяча двумя руками от груди с места	1
60		Бросок мяча , передачи мяча.	1
61		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча	1
62		Взаимодействие игроков Учебная игра.	1
63		Взаимодействие игроков Учебная игра.	1
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
65		Игра баскетбол.	1
66	Волейбол 12ч.	Правила соревнований. Прием и передача мяча.	1
67		Прием и передача мяча.	1
68		Нижняя подача мяча.	1
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1
70		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1
71		Передача мяча в стену в движении.	1
72		Прием и передача мяча.	1
73		Нападающий удар.	1
74		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1
75		Подвижная игра «Поддай и попади».	1

76		Учебная игра.	1
77		Нападающий удар. Учебная игра.	1
78	<i>Легкая атлетика</i>	Инструктаж по т/б на уроке физкультуры.	1
79	Мини футбол 17ч.	Преодоление препятствий, футбол.	1
80		Бег с преодолением препятствий. Индивидуальные действия с мячом.	1
81		Развитие выносливости. Индивидуальные действия с мячом.	1
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой Индивидуальные действия с мячом.	1
83		Переменный бег. Индивидуальные действия с мячом.	1
84		Переменный бег, разнообразные прыжки и многоскоки.	1
85		Кроссовая подготовка	1
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1
87		Развитие силовой выносливости, футбол.	1
88		Гладкий бег. Тактика игры в футбол.	1
89		Стартовый разгон. Ловля летящего мяча на встречу.	1
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	1
91		Высокий старт	1
92		Бег со старта в гору	1
93		Финальное усилие. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
94		Эстафеты. Обманные движения (финты).	1
95		Развитие скоростных способностей. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.	1
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	1
97		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	1
99		Метание мяча на дальность. Бросок мяча рукой на дальность. Остановка мяча, ведение мяча.	1

100		Метание мяча на дальность. Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	1
101		Развитие силовых способностей и прыгучести .Удар по мячу ногой на дальность. Удар по мячу ногой на точность.	1
102		Подведение итогов за год, игры по выбору.	1

тематическое планирование по физической культуре 8 класс.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока.	Кол – во часов
1.	I четверть	Инструктаж по т/б на уроках по л\а. Олимпийские игры.	1
2	<i>Легкая атлетика 21ч.</i>	Спринтерский бег .Развитие скоростных способностей.	1
3		Стартовый разгон. Высокий старт.	1
4		Развитие скоростных способностей.	1
5		Высокий старт, финальное усилие .	1
6		Развитие выносливости.	1
7		Эстафеты, эстафетный бег.	1
8		Развитие скоростных способностей.	1
9		Развитие скоростной выносливости	1
10		Тестирование физ. подготовленности.	1
11		Метание мяча на дальность.	1
12		Метание гранаты на дальность.	1
13		Метание гранаты в цель.	1
14		Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
15		Прыжки в длину с места.	1
16		Прыжки в длину с места.	1
17		Прыжок в длину с разбега.	1
18		Длительный бег. Развитие силовой выносливости	1
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1
20		Развитие выносливости.	1

21		Кроссовая подготовка.	1
22		Кросс 1.500-2.000 м.	1
23		Игры по выбору.	1
24	Гимнастика 15ч.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Олимпийские игры.	1
25		Строевые упр. Развитие гибкости.	1
26		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
27		Акробатические упражнения.	1
28		Акробатическая дорожка.	1
29		Соединение элементов.	1
30-31		Развитие гибкости.	2
32-33		Упражнения в виси и упорах.	2
34-35		Упражнения в виси и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	2
36		Упражнения в виси и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
37		Развитие координационных способностей	1
38-39		Опорный прыжок	2
40	<i>Лыжи 16ч.</i>	Основные правила соревнований. Т/б на лыжах.	1
41-42		Одновременный одношажный ход.	2
43		Равномерное передвижение до 30 минут.	1
44		Эстафеты.	1
45		Поворот на месте махом.	1
46		Олимпийские игры. (эстафеты)	1
47		Прохождение поворота при спуске.	1
48		Преодоление бугра и впадины.	1
49-50		Одновременный двухшажный ход.	2
51		Прохождение поворота при спуске.	1
52		3000-5000м. контроль	1
53		Эстафеты.	1
54		Скоростной спуск.	1

55		4-100, 3-800,/ 3-80, 3-600	1
56.		Катание, гонки.	1
57	Баскетбол 15ч.	Инструктаж по т/б.Ловля и передача мяча.	1
58		Броски мяча двумя руками от груди с места	1
59		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1
60		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1
61		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
62		Специальные беговые упражнения.	1
63		Ловля и передача мяча.	1
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
65		Прием и передача мяча.	1
66		Передача мяча в стену в движении.	1
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1
68		Баскетбол.	1
69		Штрафной бросок..	1
70	Волейбол 8ч	Инструктаж по т/б волейб.	1
71		Нападающий удар.	1
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1
73-74		Розыгрыш мяча в тройках Учебная игра.	1
75-76		Дальняя подача мяча, прием мяча.	1
77		Тактика свободного нападения.	1
78		Тактика игры. Учебная игра.	1
79	Легкая атлетика	Инструктаж по т/б на уроке . Профилактика травматизма.	1
80		Бег с преодолением препятствий	1
81		Развитие выносливости.	1

82		Бег в чередовании с ходьбой.	1
83		Переменный бег	1
84		Переменный бег	1
85		Кроссовая подготовка	1
86		Кроссовая подготовка	1
87		Спринтерский бег	1
88		Гладкий бег	1
89		Стартовый разгон	1
90		Развитие скоростных способностей.	1
91		Бег со старта в гору.	1
92		Высокий старт.	1
93		Финальное усилие.	1
94		Эстафеты.	1
95		Развитие скоростных способностей.	1
96		Развитие скоростной выносливости	1
97		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
98		Метание на заданное расстояние.	1
99		Метание гранаты на дальность.	1
100		Метание гранаты в цель.	1
101		Развитие силовых способностей и прыгучести	1
102		Подведение итогов за год, игры по выбору.	1

тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока.	Кол – во часов
1.	I четверть	Инструктаж по т/б на уроках по л\а. Олимпийские игры.	1
2	<i>Легкая атлетика 21ч.</i>	Спринтерский бег .Развитие скоростных способностей.	1
3		Стартовый разгон.	1

4		Высокий старт.	1
5		Высокий старт, бег со старта в гору.	1
6		Финальное усилие.	1
7		Эстафеты.	1
8		Развитие скоростных способностей.	1
9		Развитие скоростной выносливости	1
10		Развитие скоростной выносливости.	1
11		Метание мяча на дальность.	1
12		Метание гранаты на дальность.	1
13		Метание гранаты на дальность.	1
14		Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1
16		Прыжок в длину с разбега.	1
17		Прыжок в длину с разбега.	1
18		Развитие выносливости. Длительный бег.	1
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1
20		Развитие силовой выносливости	1
21		Преодоление препятствий	1
22		Бег с преодолением препятствий.	1
23		Игры по выбору.	1
24	Гимнастика 15ч.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Олимпийские игры.	1
25		Строевые упр. Развитие гибкости.	1
26		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
27		Акробатические упражнения.	1
28		Акробатическая дорожка.	1
29		Соединение элементов.	1
30-31		Развитие гибкости.	2
32-33		Упражнения в висях и упорах.	2
34-35		Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	2

36		Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
37		Развитие координационных способностей	1
38-39		Опорный прыжок	2
40	<i>Лыжи 16ч.</i>	Техника безопасности, основные правила соревнований.	1
41-42		Одновременный одношажный ход.	2
43		Равномерное передвижение до 30 минут.	1
44		Эстафеты.	1
45		Поворот на месте махом.	1
46		Олимпийские игры.	1
47		Прохождение поворота при спуске.	1
48		Преодоление бугра и впадины.	1
49-50		Одновременный двухшажный ход.	2
51		Прохождение поворота при спуске.	1
52		3000-5000м. контроль	1
53		Эстафеты.	1
54		Скоростной спуск.	1
55		4-100, 3-800,/ 3-80, 3-600	1
56-57		Катание, гонки.	2
58	Баскетбол 15 ч.	Броски мяча двумя руками от груди с места.	1
59		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча .	1
60		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1
61		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
62		Специальные беговые упражнения.	1
63		Ловля и передача мяча.	1
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
65		Прием и передача мяча.	1
66		Передача мяча в стену, в движении.	1
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1
68		Баскетбол.	1

69		Штрафной бросок..	1
70	Волейбол 8ч	Игровой урок: баскет, волейб.	1
71		Нападающий удар.	1
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».	1
74		Прием сильно летящего мяча.	1
75		Угловая подача мяча.	1
76		Тактика игры.	1
77		Тактика свободного нападения.	1
78		Тактика игры. Учебная игра.	1
79	Легкая атлетика	Инструктаж по т/б на уроке . Профилактика травматизма.	1
80		Бег с преодолением препятствий	1
81-82		Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 20 мин.	2
83		Переменный бег	1
84		Переменный бег	1
85		Кроссовая подготовка	1
86		Кроссовая подготовка	1
87		Спринтерский бег	1
88		Гладкий бег	1
89		Тестирование физ. подготовленности.	1
90		Развитие скоростных способностей.	1
91		Бег со старта в гору.	1
92		Высокий старт.	1
93		Финальное усилие.	1
94		Эстафеты.	1
95		Развитие скоростных способностей.	1
96-97		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места, с разбега.	2
98		Метание на заданное расстояние.	1
99		Метание гранаты на дальность.	1
101		Игры по выбору.	1
102		Подведение итогов за год, игры по выбору.	1

Содержание:

1. Пояснительная записка стр.3

2. Планируемые результаты освоения предмета стр.4

3. Содержание учебного курса стр.6

4. Тематическое планирование стр.30