

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Камская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

решением педагогического совета

протокол от 30.08.2023 г. № 7

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 31.08.2023г. №46

Основная образовательная программа основного общего образования

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

5-9 классы

Срок освоения программы: 5 лет

ФГОС 2010

Составитель: Вахитов А.Р.,

учитель физической культуры

Общие положения

Рабочая программа по **физической культуре** для 5 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, а также авторской программы «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*. М, «Просвещение», 2008.

Обучение ведется по учебнику Физическая культура. 5-7классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.); под редакцией М.Я. Виленского. -5-е изд. -М.: Просвещение, 2016.-239с.: ил. ISBN 978-5-09-037882-6 .

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения в 5-9 классах на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю или 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Выпускник научится:

- 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 качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета.

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: 1 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). История олимпийского движения в дореволюционной России. Рост–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: 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).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. 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.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя:

❖ 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; из вися 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».

Высокий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

❖ Лыжная подготовка.

Лыжные гонки. 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: «Парашютисты», «Соблюдай равновесие», «Акробатическая эстафета».

На материале раздела *«Легкая атлетика»:* «Пустое место», «Большая эстафета по кругу», «Эстафета с препятствиями», «Снайпер», «Бег команд».

На материале раздела «*Лыжные гонки*»: «Воротца», «Кто дальше прокатится».

❖ Подвижные игры с элементами спортивных игр:

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

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»), «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».

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», «Круговая лапта»

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы для 5 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов
		1.Легкая атлетика	10
	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок	1
	2,3,4,5,6	Беговые упражнения	5
	7	Прыжковые упражнения	1
	8	Метание малого мяча	1
	9	Развитие скоростных способностей	1
	10	Развитие выносливости	1
		2.Футбол	3
	11	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	1
	12	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1
	13	Овладение техникой ударов по воротам.	1
		3.Баскетбол	14
	14,15,16,17	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	4
	18,19,20	Освоение ловли и передачи мяча.	3
	21,22,23	Освоение техники ведения мяча	3
	24,25	Овладение техникой бросков мяча	2
	26	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
	27	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
		4.Гимнастика с элементами акробатики	18
	28	Инструктаж по ТБ. Вводный урок	1
	29,30	Организующие команды и приемы	2
	31,32,33, 34,35	Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.	5
	36	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
	37	Опорные прыжки.	1
	38	Опорный прыжок через козла	1
	39	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1

	40	Опорный прыжок согнув ноги	1
	41,42	Акробатические упражнения и комбинации.	2
	43,44,45	Развитие координационных способностей.	3
		5.Волейбол	6
	46,47	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2
	48,49,50,51	Освоение техники приема и передач мяча.	4
		6.Лыжная подготовка	18
	52	Требования к технике безопасности.	1
	53,54,55,56, 57,58,59,60,61, 62,63,64,65,66, 67,68	Освоение техники лыжных ходов.	16
	69	Спуски в низкой и основной стойке	1
		7.Баскетбол	8
	70	Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	1
	71,72,73,74, 75,76	Освоение тактики игры	6
	77	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
		8.Волейбол	11
	78,79	Прием-передача мяча сверху двумя руками через сетку	2
	80,81	Прием мяча снизу двумя руками	2
	82,83	Прием-передача мяча снизу двумя руками	2
	84,85,86	Нижняя и верхняя прямая подача	3
	87,88	Учебная игра в волейбол	2
		9.Лёгкая атлетика	12
	89,90	Прыжковые упражнения	2
	91,92	Овладение техникой прыжка в длину.	2
	93,94	Метание малого мяча	2
	95,96	Беговые упражнения	2
	97,98	Развитие скоростно-силовых способностей	2
	99	Развитие скоростных способностей.	1
	100	Развитие выносливости.	1
		10.Футбол	2

	101	Закрепление техники владения мячом.	1
	102	Освоение тактики игры	1

Итого: 102 часа

Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости.

Физические качества	Физические упражнения	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2км, мин	14.30 16.30	17.20 21.00
	Передвижение на лыжах на 2км, мин	10.30 -	- 5.40
	Бег на 2000м, мин		
	Бег на 1000м, мин		
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5 8,2	- 8,8
	Челночный бег 3*10м, с		

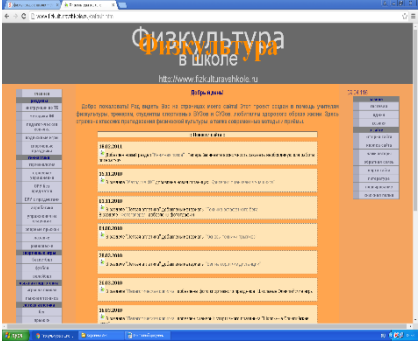


Список рекомендуемой для учащихся литературы

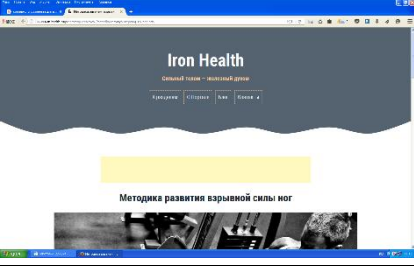
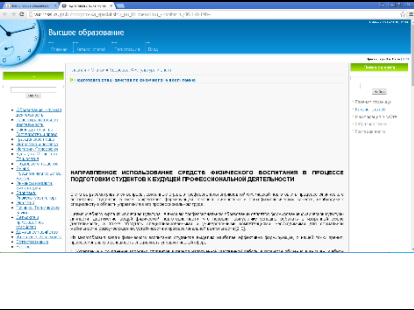

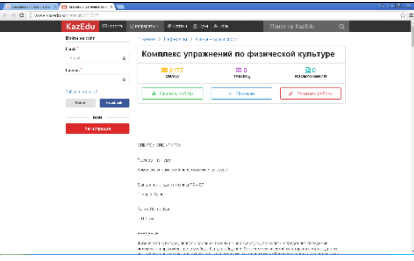
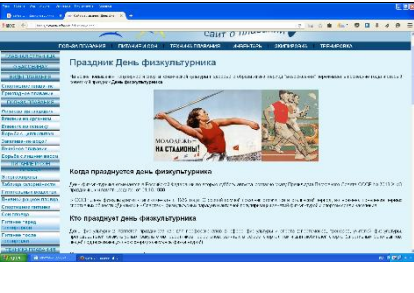
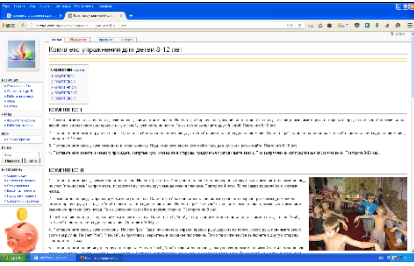

1. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2002г.
2. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

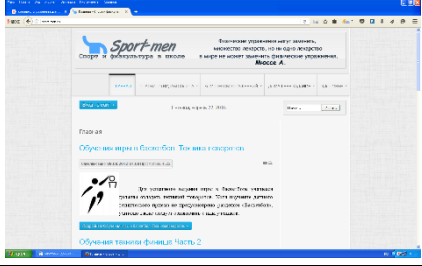
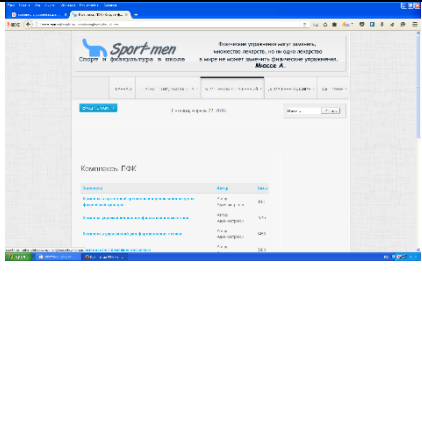
Список литературы для учителя

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, -5 –е изд.; М.: «Просвещение», 2008.
2. «Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/В.Н.Верхлин, К.А. Воронцов. - М.: ВАКО, 2011 (КИМ)
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

Интернет-ресурсы

№ п/п	Адрес, название и описание ресурса	Страница ресурса
1	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p> <p>Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.</p>	
2	<p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...</p>	
3	<p>http://fizkulturnica.ru/</p> <p>Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.</p>	

4	<p>http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html</p> <p>Методика развития взрывной силы ног</p>	
5	<p>http://vuzirossii.ru/</p> <p>В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессиональноприкладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде.</p>	
6	<p>http://ds31.centerstart.ru/</p> <p>Рекомендации инструктора по физкультуре</p>	
7	<p>http://www.kazedu.kz/</p> <p>Реферат на тему: Комплекс упражнений по физической культуре</p>	
8	<p>http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</p> <p>Праздник День физкультурника</p> <p>На волне повышения популярности спорта, физической культуры и здорового образа жизни, период "возрождения" переживает в последние годы и старый советский праздник День физкультурника.</p>	
9	<p>http://summercamp.ru/</p> <p>Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.</p>	
10	<p>http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</p> <p>Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.</p>	

<p>11</p>	<p>http://sport-men.ru/</p> <p>Обучение игры в баскетбол</p> <p>Обучение техники финиша</p> <p>Обучение техники плавания</p>	 <p>The screenshot shows the website 'Sport-men' with a navigation menu and a main content area. The main content area features a section titled 'Обучение технике финиша' (Learning finishing technique) with a sub-section 'Обучение технике плавания' (Learning swimming technique). There is a small graphic of a swimmer and some text describing the training.</p>
<p>12</p>	<p>http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html</p> <p>Комплексы ЛФК Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия</p> <p>Комплексы упражнений для формирования осанки</p> <p>Самомассаж с помощью массажера</p>	 <p>The screenshot shows the website 'Sport-men' with a navigation menu and a main content area. The main content area features a section titled 'Комплексы ЛФК' (LFK complexes) with a sub-section 'Комплексы аутогенной тренировки и релаксации' (Complexes of autogenic training and relaxation). There is a small graphic of a person and some text describing the complexes.</p>

Рабочая программа для 6 класса по физической культуре разработана на основе ФГОС и авторской программы «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*. М, «Просвещение», 2008.

Обучение ведется по учебнику Физическая культура. 5-7классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.); под редакцией М.Я. Виленского. -5-е изд. -М.: Просвещение, 2016.-239с.: ил. ISBN 978-5-09-037882-6 .

На учебный предмет «Физическая культура» в 6 классе в соответствии с учебным планом ОУ отводится 3 часа в неделю (102 часа в год).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Выпускник научится:

- 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 качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и

первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: 2 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). История олимпийского движения в дореволюционной России. Росто-весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки. Упражнения на брусьях (девочки): упоры на нижнюю жердь, седы на правом и левом бедре, соскоки с опорой о нижнюю жердь; (мальчики): размахивания в упоре; сед ноги врозь; соскоки с опорой о жердь. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, махов и перемахов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

Лыжные гонки

Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий (барьеров). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение
каждой темы для 6 класса**

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов
		1. Легкая атлетика	12
	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	2	Спринтерский бег.	1
	3	Стартовый разгон, бег 30м на результат.	1
	4	Финальное усилие	1
	5	Бег 60 м на результат.	1
	6	Прыжок в длину	1
	7	Прыжок в длину на оценку	1
	8	Метание мяча	1
	9	Метание мяча на оценку	1
	10,11.12	Развитие выносливости	3
		2.Баскетбол	8
	13	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по баскетболу	1
	14	Стойки и передвижения игроков.	1
	15	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
	16	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
	17	Тактика свободного нападения	1
	18	Вырывание и выбивание мяча	1
	19	Нападение быстрым прорывом	1
	20	Игра в мини-баскетбол	1
		3.Волейбол	7
	21	Стойки и передвижения	1
	22	Прием и передача мяча	1

	23	Нижняя подача мяча	1
	24	Закрепление навыков нижней подачи	1
	25	Нападающий удар	1
	26,27	Тактика игры	2
		4.Гимнастика	15
	28	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	29	Строевые упражнения.	1
	30,31	Развитие силовых способностей.	2
	32,33	Висы.	2
	34	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	1
	35,36	Освоение опорных прыжков	2
	37	Оценка техники опорного прыжка	1
	38,39	Освоение акробатических упражнений	2
	40	Развитие координационных способностей	1
	41	Развитие гибкости	1
	42	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	1
		5.Баскетбол	6
	43	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	1
	44	Оценка техники ведения мяча на месте	1
	45	Ведение мяча с изменением скорости	1
	46	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	1
	47	Комбинация элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
	48	Блокировка броска. Игра в мини – баскетбол	1
		6. Лыжная подготовка	18
	49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	50	Техника одновременного двухшажного хода.	1
	51	Ознакомление с бесшажным одновременным ходом	1

	52	Техника попеременного двухшажного хода на оценку.	1
	53	Одновременный бесшажный ход	1
	54	Дистанцию в 1 км со средней скоростью.	1
	55	Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке.	1
	56	Подъем «елочкой» на склоне до 45*.	1
	57	Дистанция до 3 км в медленном темпе.	1
	58	Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе.	1
	59	Техника торможения и поворота упором	1
	60	Дистанция до 3.5 км со средней скоростью.	1
	61	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке.	1
	62	Техника подъема «елочкой» на оценку.	1
	63	Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант).	1
	64,65	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов	2
	66	Соревнование на дистанции 1-2 км.	1
		7.Баскетбол	11
	67	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	1
	68	Ведение мяча в движении шагом.	1
	69	Бросок мяча двумя руками от головы с места.	1
	70	Ведение мяча с изменением скорости	1
	71	Бросок двумя руками снизу в движении	1
	72	Игра в мини-баскетбол.	1
	73	Комбинация элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
	74	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
	75	Ведение мяча с изменением скорости	1
	76	Бросок двумя руками снизу в движении	1

	77	Игра в мини-баскетбол.	1
		8.Волейбол	9
	78	Стойки и перемещение игрока.	1
	79	Освоение комбинаций передвижения	1
	80	Овладение игрой	1
	81	Развитие координационных способностей	1
	82	Развитие выносливости	1
	83	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
	84	Освоение комбинаций передвижения	1
	85	Овладение игрой	1
	86	Развитие координационных способностей	1
		9. Легкая атлетика	16
	87	Овладение техникой спринтерского бега	1
	88	Скоростной бег	1
	89	Овладение техникой длительного бега. Бег на результат 60 м.	1
	90	Овладение техникой прыжка в длину.	1
	91	Овладение техникой прыжка в длину.	1
	92	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»	1
	93	Прыжок в высоту	1
	94	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление)	1
	95	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1
	96	Метание мяча на дальность.	1
	97	Оценка техники метания мяча на дальность.	1
	98	Развитие выносливости	1
	99	Бег 1000 м на результат.	1
	100	Развитие скоростно-силовых способностей	1

	101	Развитие координационных способностей	1
	102	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	1

Итого: 102 часа

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»
Контрольные упражнения**

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удовлетвори- тельно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3- 11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,05 и меньше	1,06- 1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00- 1,14	1,15 и больше

Бег 1000 м, мин, с	5,10 и меньше	5,11- 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31- 6,30	6,31 и больше
Бег 1500 м, мин, с	8,15 и меньше	8,16- 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41- 8,15	8,16 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109-90	89 и меньше	115 и больше	114-95	94 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	37-23	22 и меньше

Контрольные тесты

Оценки	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Упражнения						
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4-6,0	бд и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3 х 10 м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше

Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	104-85	84 и меньше
Подтягивание (девочки — из виса лежа; мальчики — из виса), количество раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 и меньше	28 и больше	27-21	20 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
2 км, мин, с	14,30 и меньше	14,31-15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 и больше
3 км	Без учета времени					

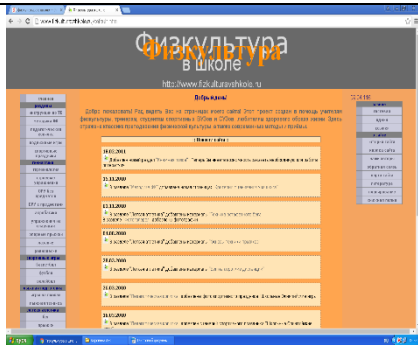
Список рекомендуемой для учащихся литературы

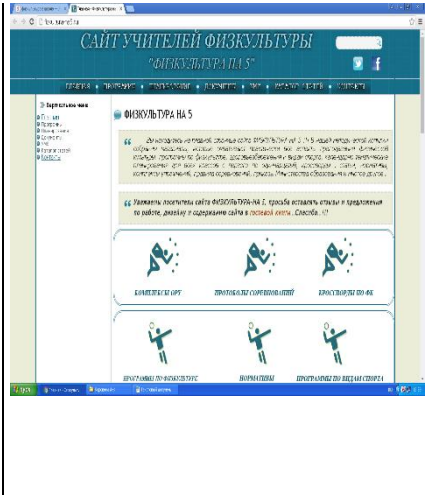

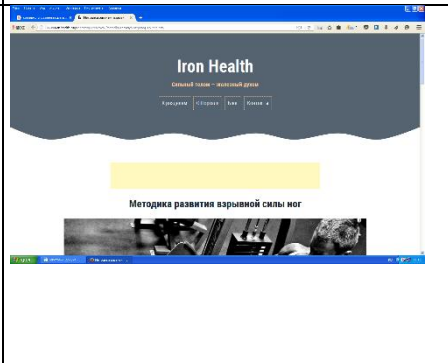
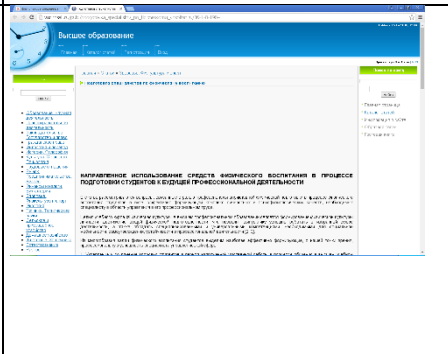

1. «Физическая культура. 5-7классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, -13- е изд.; М.:«Просвещение»,2012

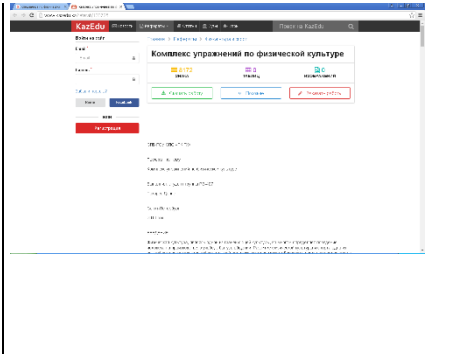
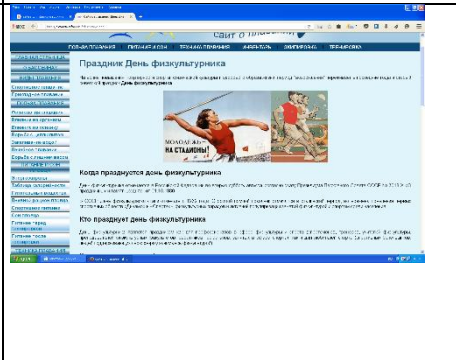
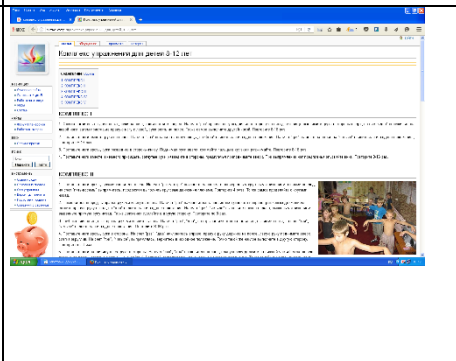
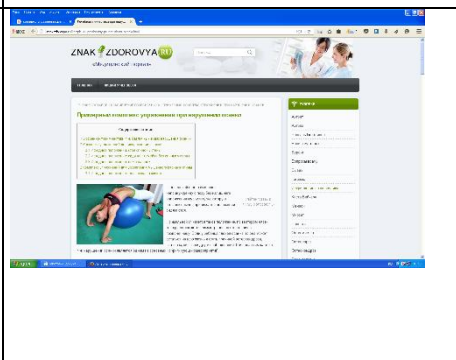

Список литературы для учителя

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2008
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-6 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-6 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-6 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
7. Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура.; издательства «Учитель», 2010.

Интернет-ресурсы

№ п/п	Адрес, название и описание ресурса	Страница ресурса
1	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p> <p>Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.</p>	

<p>2</p>	<p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...</p>	
<p>3</p>	<p>http://fizkulturnica.ru/</p> <p>Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.</p>	
<p>4</p>	<p>http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html</p> <p>Методика развития взрывной силы ног</p>	
<p>5</p>	<p>http://vuzirossii.ru/</p> <p>В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессиональноприкладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде.</p>	
<p>6</p>	<p>http://ds31.centerstart.ru/</p> <p>Рекомендации инструктора по физкультуре</p>	

<p>7</p> <p>http://www.kazedu.kz/</p> <p>Реферат на тему:</p> <p>Комплекс упражнений по физической культуре</p>		
<p>8</p> <p>http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</p> <p>Праздник День физкультурника</p> <p>На волне повышения популярности спорта, физической культуры и здорового образа жизни, период "возрождения" переживает в последние годы и старый советский праздник День физкультурника.</p>		
<p>9</p> <p>http://summercamp.ru/</p> <p>Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.</p>		
<p>10</p> <p>http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</p> <p>Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.</p>		
<p>11</p> <p>http://sport-men.ru/</p> <p>Обучение игры в баскетбол</p> <p>Обучение техники финиша</p> <p>Обучение техники плавания</p>		

12

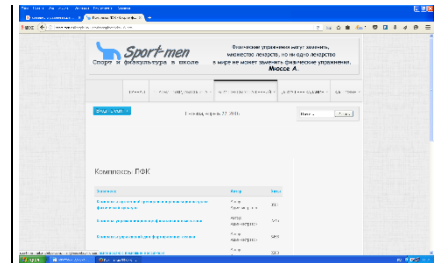
<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

Комплексы ЛФК Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

Комплексы упражнений для формирования осанки

Самомассаж с помощью массажера



Пояснительная записка

Рабочая программа для 7 класса по физической культуре разработана на основе ФГОС и авторской программы «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*. М, «Просвещение», 2008.

Обучение ведется по учебнику Физическая культура. 5-7классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.); под редакцией М.Я. Виленского. -5-е изд. -М.: Просвещение, 2016.-239с.: ил. ISBN 978-5-09-037882-6 .

На учебный предмет «Физическая культура» в 5-9 классах в соответствии с учебным планом ОУ отводится 3 часа в неделю (102 часа в год).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Выпускник научится:

- 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 качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *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 ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса.

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая

атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: 3 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). История олимпийского движения в дореволюционной России. Рост-весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека:

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» состоит из:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы для 7 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов
		1. Легкая атлетика	12
	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	2	Спринтерский бег.	1
	3	Стартовый разгон, бег 30м на результат.	1
	4	Финальное усилие	1
	5	Бег 60 м на результат.	1
	6	Овладение техникой прыжка в длину	1
	7	Прыжок в длину на оценку	1
	8,9	Метание мяча	2
	10	Метание мяча на оценку	1
	11,12	Развитие выносливости	2
		2.Баскетбол	8
	13	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по баскетболу	1
	14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
	15,16	Освоение техники ведения мяча	2
	17	Овладение техникой бросков.	1
	18	Освоение индивидуальной защиты	1
	19	Закрепление техники перемещений	1
	20	Игра в баскетбол	1
		3.Волейбол	7
	21	Вводный урок по волейболу	1
	22	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	1
	23,24	Освоение техники приема и передачи мяча	2

	25	Развитие координационных способностей	1
	26	Развитие выносливости	1
	27	Освоение тактики игры	1
		4.Гимнастика	15
	28	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	29	Строевые упражнения.	1
	30,31	Развитие силовых способностей.	2
	32	Освоение висов и упоров	1
	33	Совершенствование висов	2
	34	Оценка выполнения подтягивания в виси на перекладине.	1
	35,36	Освоение опорных прыжков	2
	37	Оценка техники опорного прыжка	1
	38,39	Освоение акробатических упражнений	1
	40	Развитие координационных способностей	1
	41	Развитие гибкости	1
	42	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	1
		5.Баскетбол	6
	43	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	1
	44	Оценка техники ведения мяча на месте	1
	45	Ведение мяча с изменением скорости	1
	46	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	1
	47	Комбинация элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
	48	Блокировка броска. Игра в баскетбол	1
		6.Лыжная подготовка	18
	49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	50	Техника одновременного двухшажного хода.	1
	51	Ознакомление с одновременным одношажным ходом	1

	52	Техника попеременного двухшажного хода на оценку.	1
	53	Закрепление одновременного одношажного хода	1
	54	Дистанцию в 1 км со средней скоростью.	1
	55	Повторение техники спусков со склона до 45* в средней стойке.	1
	56	Повторение подъема «елочкой» на склоне до 45*.	1
	57	Дистанция до 4 км в медленном темпе.	1
	58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
	59	Освоение техники поворота на месте махом	1
	60	Закрепление техники поворота на месте махом	1
	61	Освоение техники подъема в гору скользящим шагом	1
	62	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом	1
	63,64,65	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов	3
	66	Соревнование на дистанции 1 км.	1
		7.Баскетбол	12
	67	Ведение мяча с сопротивлением	1
	68	Ведение мяча в движении шагом.	1
	69	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок	1
	70	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	1
	71	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1
	72	Игра в баскетбол.	1
	73	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением	1
	74	Комбинация элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
	75	Передачи и бросок мяча с сопротивлением	1
	76	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1).	1
	77	Оценка техники штрафного броска	1

	78	Игра в баскетбол.	1
		8.Волейбол	9
	79	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
	80	Игра по упрощенным правилам	1
	81	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	82	Передачи и прием мяча в парах через сетку	1
	83	Тактика свободного падения	1
	84	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
	85	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	1
	86	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	87	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	1
		9.Легкая атлетика	15
	88	Овладение техникой спринтерского бега	1
	89	Скоростной бег	1
	90	Овладение техникой длительного бега.Бег на результат 60 м.	1
	91,92	Овладение техникой прыжка в длину.	2
	93	Прыжок в высоту	1
	94	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»	1
	95	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление)	1
	96	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1
	97	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	1
	98	Оценка техники метания мяча на дальность.	1
	99	Развитие выносливости	1
	100	Бег 1000 м на результат.	1
	101	Развитие скоростно-силовых способностей	1

	102	Развитие координационных способностей	1
--	------------	---------------------------------------	----------

Итого: 102 часа

Контрольно-измерительные материалы для 7 класса

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Классы	Возраст	Уровень					
					Мальчики			Девочки		
					низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	5	11	6.3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3-5.7	5.1 и ниже
			6	12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			7	13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			8	14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			9	15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	5	11	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7-9.3	8.9 и ниже
			6	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			7	13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			8	14	9.0	8.7-8.3	8.0	10.0	9.4-9.0	8.6
			9	15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.9	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			6	12	145	165-180	200	135	155-175	190
			7	13	150	170-190	205	140	160-180	200
			8	14	160	180-195	210	145	160-180	200
			9	15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	Бег 1000 м	5	11	7,46 и выше	4,47-7,45	4,46 и ниже	8,21 и выше	5,21-8,20	5,20 и ниже
			6	12	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
			7	13	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
			8	14	7,01	4,11-7,00	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50
			9	15	6,46	3,56-6,45	3,55	7,41	4,41-7,40	4,40
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	5	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			6	12	2	6-8	10	5	9-11	16
			7	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			8	14	3	7-9	11	7	12-14	20
			9	15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	5	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			6	12	1	4-6	7	4	11-15	20
			7	13	1	5-6	8	5	12-15	19
			8	14	2	6-7	9	5	13-15	17
			9	15	3	7-8	10	5	12-13	16

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для учащегося

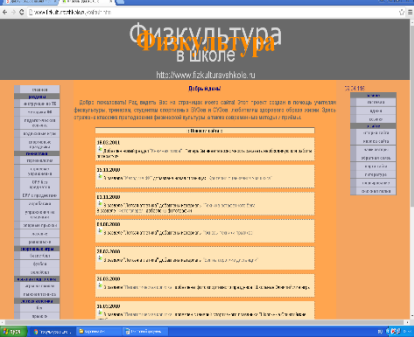
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

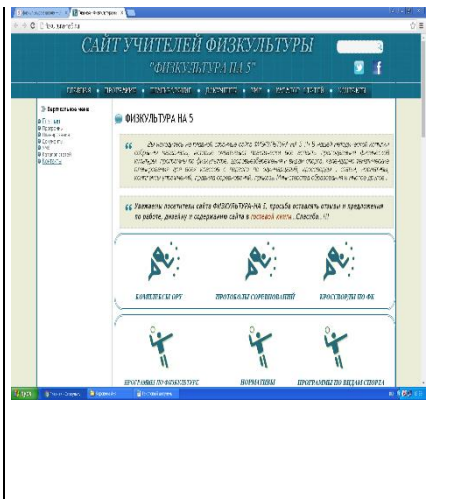

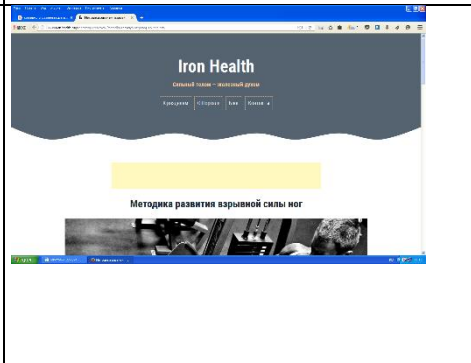
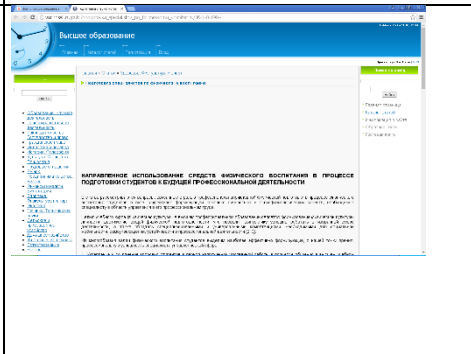

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

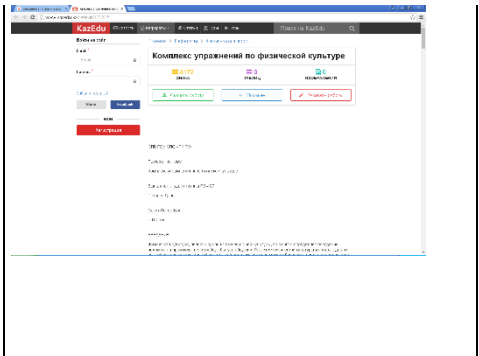
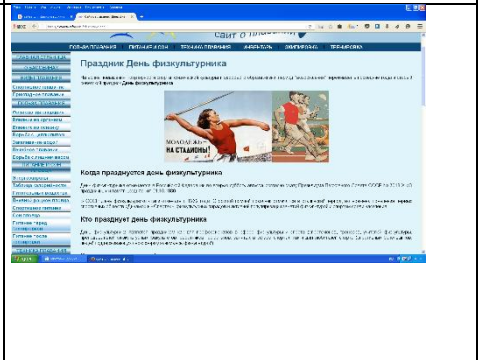
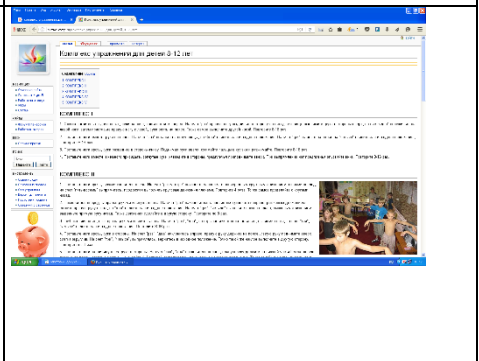
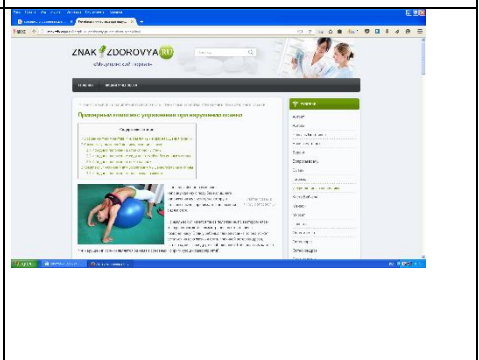
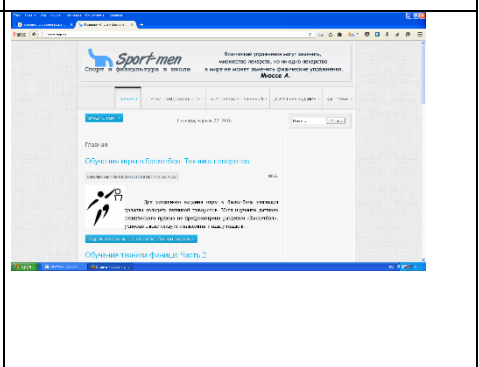
для учителя

6. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, -5 – е изд.; М.: «Просвещение», 2008.
7. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
8. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
11. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009

Интернет-ресурсы

№ п/п	Адрес, название и описание ресурса	Страница ресурса
1	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p> <p>Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.</p>	

2	<p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...</p>	
3	<p>http://fizkulturnica.ru/</p> <p>Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.</p>	
4	<p>http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html</p> <p>Методика развития взрывной силы ног</p>	
5	<p>http://vuzirossii.ru/</p> <p>В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессиональноприкладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде.</p>	
6	<p>http://ds31.centerstart.ru/</p> <p>Рекомендации инструктора по физкультуре</p>	

7	<p>http://www.kazedu.kz/</p> <p>Реферат на тему:</p> <p>Комплекс упражнений по физической культуре</p>	
8	<p>http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</p> <p>Праздник День физкультурника</p> <p>На волне повышения популярности спорта, физической культуры и здорового образа жизни, период "возрождения" переживает в последние годы и старый советский праздник День физкультурника.</p>	
9	<p>http://summercamp.ru/</p> <p>Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.</p>	
10	<p>http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</p> <p>Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.</p>	
11	<p>http://sport-men.ru/</p> <p>Обучение игры в баскетбол</p> <p>Обучение техники финиша</p> <p>Обучение техники плавания</p>	

12

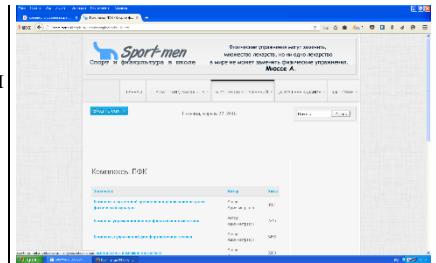
<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

Комплексы ЛФК Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

Комплексы упражнений для формирования осанки

Самомассаж с помощью массажера



Рабочая программа по **физической культуре** для 8 класса разработана на основе на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, а также авторской программы «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*. М, «Просвещение», 2008 год.

Обучение ведется по учебнику Физическая культура.8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. -4-е изд. -М.: Просвещение, 2016.-256с.: ил. (Школа России)-ISBN 978-5-09-037884-0 .

В соответствии с с базисным учебным планом РФ 2004 года и учебным планом образовательного учреждения в 5-9 классах на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Выпускник научится:

- 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 качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью на:

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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.

Целью физического воспитания является:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение целей физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 7 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

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

Критерии оценивания подготовленности учащихся.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально

выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Содержание учебного курса.

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки:4 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых

базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). История олимпийского движения в дореволюционной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека:

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» состоит из:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе.

Учебно-тематический план (102 часа в год)

№	Раздел, тема	Количество часов (всего)	Из них	
			Изучение нового и закрепление	Контроль
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков		
2	Легкая атлетика	27	25	2
3	Баскетбол	26	24	2
4	Волейбол	16	14	2
5	Гимнастика с элементами акробатики	15	13	2
6	Лыжная подготовка	18	16	2
	Итого	102		

Календарно-тематическое планирование (3 часа в неделю) для 8 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов	Ученик должен знать (основные понятия, термины)	Ученик должен уметь (основные умения и навыки)
		1.Легкая атлетика	12		
	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1	Знать инструкцию по ТБ на уроках физкультуры, на уроках по легкой атлетике.	Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале
	2	Овладение техникой спринтерского бега.	1	Знать низкий старт, бег по дистанции до 80 м. с ускорением	выполнять бег с максимальной скоростью.
	3	Стартовый разгон, бег 30м на результат.	1	Знать низкий старт, специальные беговые упражнения, скоростной бег до 70 м.	Уметь правильно выполнять низкий старт.
	4	Освоение техникой длительного бега	1	Знать технику бега на 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки). Встречная эстафета.	Уметь правильно распределить свои силы по дистанции.
	5	Бег 60 м на результат.	1	Знать упражнения для развития скоростных способностей.	Выполнять бег на время.

	6	Овладение техникой прыжка в длину	1	Знать прыжок в длину способом. «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание).	Уметь правильно выполнять технику прыжка.
	7	Прыжок в длину	1	Знать прыжок в длину с 11-13 шагов (подбор разбега).	
	8	Прыжок в длину на оценку	1	Знать прыжок в длину с 11-13 шагов (приземление).	
	9,10	Овладение техникой метания мяча в цель	2	Знать специальные упражнения для развития рук и плечевого пояса	Правильно выполнять специальные упражнения и технику метания.
	11	Закрепление техники метания мяча в цель	1	Знать специальные упражнения для развития рук и плечевого пояса	Правильно выполнять технику бросков на дальность.
	12	Развитие выносливости	1	Знать технику бега на 2000 м	Уметь правильно распределить свои силы.
		2.Баскетбол	8		
	13	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1	Знать инструкцию по ТБ во время занятий баскетболом. Правила игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из ранее освоенных элементов техники передвижения

	14	Совершенствование ловли и передачи мяча	1	Знать варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
	15,1 6	Совершенствование техники ведения мяча	2	Знать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	17	Совершенствование техникой бросков.	1	Знать варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов
	18	Совершенствование техники защитных действий	1	Знать возможности вырывания и выбивания мяча, перехват, накрывание	Уметь выполнять ведение мяча в движении
	19	Совершенствование техники перемещений	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Уметь выполнять ведение мяча в движении
	20	Совершенствование техники игры	1	Знать правила игры	Уметь владеть мячом в игре
		3.Волейбол	7		
	21	Вводный урок по	1	Знать инструкцию по ТБ во время	Уметь выполнять команды учителя

		волейболу.		занятий спортивными играми. Знать правила игры в волейбол	
	22	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.	1	Знать комбинации различные элементы техники передвижения	Уметь выполнять остановки, повороты.
	23	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	Знать варианты приема и передач мяча	Уметь демонстрировать технику подачи
	24	Совершенствование техники подач мяча.	1	Знать варианты подач мяча	Уметь демонстрировать технику подачи
	25	Совершенствование техники нападающего удара.	1	Знать варианты нападающего удара через сетку	Уметь демонстрировать технику перемещения
	26	Совершенствование техники защитных действий.	1	Знать варианты блокирования нападающих ударов, страховку	Уметь демонстрировать технику владения мячом
	27	Совершенствование тактики игры.	1	Знать тактические действия в защите и нападении	Уметь демонстрировать технику игры
		4.Гимнастика	15		
	28	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1	Знать инструкцию по ТБ во время занятий гимнастикой.	Уметь четко выполнять команды учителя
	29	Строевые упражнения.	1	Знать строевой шаг, команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Уметь четко выполнять команды учителя

	30	Развитие силовых способностей.	1	Знать ОРУ с мячами, гантелями, тренажерами, эспандерами (мальчики)	Уметь последовательно выполнять упражнения
	31	Развитие силовых способностей	1	Знать ОРУ с мячами, обручами, палками, тренажерами	Уметь последовательно выполнять упражнения
	32	Освоение висов и упоров	1	Знать из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (мальчики), из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (девочки)	Уметь выполнять упражнения в висе
	33	Совершенствование висов и упоров.	1		
	34	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине	1	Знать висы	Уметь выполнять упражнения в висе

	35,3 6	Освоение опорных прыжков	2	Знать прыжок согнув ноги (козел в длину , высота 110 см) (мальчики); прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину , высота 110 см) (девочки)	Уметь выполнять опорные прыжки
	37	Оценка техники опорного прыжка	1	Знать технику выполнения прыжка	Уметь демонстрировать прыжок
	38, 39	Освоение акробатических упражнений	2	Знать кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики); мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девочки)	Уметь выполнять акробатические упражнения
	40	Оценка выполнения акробатических упражнений	1		
	41	Развитие гибкости	1	Знать ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и других суставов, позвоночнике, в парах	Уметь демонстрировать упражнения
	42	Овладение организаторскими умениями.	1	Знать комбинации упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных	Уметь составлять комбинации упражнений

				способностей	
		5.Баскетбол	6		
	43	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	1	Знать варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
	44	Совершенствование техники передвижений	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	45	Совершенствование техники ведения мяча	1	Знать комбинации техники ведения мяча	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	46	Совершенствование техники бросков мяча	1	Знать броски одной и двумя руками в прыжке	Уметь выполнять броски
	47	Освоение тактики игры	1	Знать позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину	Уметь демонстрировать элементы игры
	48	Освоение тактики игры	1	Знать взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Уметь использовать отработанные навыки в игре
		6.Лыжная подготовка	18		
	49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1	Знать инструкцию по ТБ. Знать	Уметь строиться с лыжами в руках, соблюдать правила

				правила построения на лыжах, крепления лыж	ТБ
	50	Освоение техники одновременного одношажного хода.	1	Знать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Уметь изменять скорость движения
	51	Ознакомление с коньковым ходом	1	Знать технику конькового хода	Уметь согласовывать движение рук и ног
	52	Освоение техники конькового хода	1		
	53	Закрепление техники конькового хода	1		
	54	Дистанцию в 3,5 км со средней скоростью.	1	Знать ОРУ для развития выносливости при ходьбе на лыжах	Уметь демонстрировать физическую выносливость
	55	Освоение техники торможения и поворота «плугом».	1	Знать требования к технике выполнения торможения и поворота	Уметь выполнять спуск
	56	Повторение подъема скользящим шагом	1	Знать требования к технике выполнения подъемов	Уметь выполнять подъем
	57	Дистанция до 4,5 км в медленном темпе.	1	Знать ОРУ для развития выносливости при ходьбе на лыжах	Уметь демонстрировать физическую выносливость
	58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Знать требования к технике выполнения спусков	Уметь выполнять спуск
	59	Освоение техники торможения и поворота	1	Знать требования к технике	Уметь выполнять поворот

		«плугом».		поворотов	
	60	Закрепление техники торможения и поворота «плугом».	1	Знать требования к технике поворотов	Уметь демонстрировать поворот
	61	Повторение техники подъема в гору скользящим шагом	1	Знать требования к технике выполнения подъема	Уметь демонстрировать подъем
	62	Закрепление техники одновременного одношажного хода	1	Знать технику одновременного одношажного хода	Уметь выполнять подъем
	63	Совершенствование техники лыжных ходов	1	Знать технику лыжных ходов	Уметь изменять скорость движения
	64	Совершенствование техники спусков и подъемов	1	Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков	Уметь демонстрировать технику лыжного хода
	65	Совершенствование техники лыжных ходов	1	Знать требования к технике лыжных ходов	Уметь демонстрировать технику лыжного хода
	66	Соревнование на дистанции 1 км.	1	Знать ОРУ для развития выносливости при ходьбе на лыжах	Уметь демонстрировать физическую выносливость
		7.Баскетбол	12		
	67	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	68	Совершенствование ведения мяча в движении	1	Знать комбинации из освоенных	Уметь корректировать движения при ловли и передачи

		шагом.		элементов техники передвижения	мяча
	69	Совершенствование передач мяча. Штрафной бросок	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники передач мяча	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	70	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения
	71	Совершенствование броска одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники бросков	Уметь корректировать движения
	72	Игра в баскетбол.	1	Знать правила игры	Уметь использовать отработанные навыки в игре
	73	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники ведения, передачи, броска с сопротивлением	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	74	Комбинация элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Знать комбинации элементов в баскетболе	Уметь демонстрировать элементы игры
	75	Передачи и бросок мяча с сопротивлением	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники броска	Уметь корректировать движения
	76	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1).	1	Знать комбинации из	Уметь корректировать движения при

				освоенных элементов техники передвижения	ловли и передачи мяча
	77	Оценка техники штрафного броска	1	Знать технику штрафного броска	Уметь корректировать движения
	78	Игра в баскетбол.	1	Знать правила игры	Уметь использовать отработанные навыки в игре
		8.Волейбол	9		
	79	Совершенствование техники передвижений	1	Знать стойки, перемещения	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения
	80	Совершенствование техник приема и передач мяча	1	Знать передачу мяча над собой, во встречных колоннах,	Уметь отбивать мяч через сетку кулаком
	81	Совершенствование техники игры	1	Знать упрощенные правила игры	Уметь демонстрировать технику нападающего удара
	82	Совершенствование техники игры	1	Знать упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	Уметь демонстрировать технику подачи
	83	Развитие выносливости	1	Знать элементы круговой тренировки	Уметь развивать выносливость
	84	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Знать бег с ускорением, ведение мяча, подвижные игры	Уметь развивать скоростно-силовые качества
	85	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	1	Знать комбинации из освоенных элементов	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов
	86	Нападающий удар после	1	Знать передачу	Уметь демонстрировать

		подбрасывания мяча партнером.		мяча сверху двумя руками	технику подачи
	87	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	1	Знать упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	Уметь демонстрировать технику игры
		9.Легкая атлетика	15		
	88	Овладение техникой спринтерского бега	1	Знать низкий старт, бег с ускорением 70 – 80 м	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега
	89	Скоростной бег	1	Знать скоростной бег до 70 м	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега
	90	Овладение техникой длительного бега. Бег на результат 100 м.	1	Знать упражнения для развития скоростных способностей	Уметь демонстрировать скоростную выносливость
	91	Овладение техникой прыжка в длину.	1	Знать технику прыжка в длину с 11-13 шагов разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка
	92	Овладение техникой прыжка в длину.	1	Знать технику прыжка в длину с 11-13 шагов разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка
	93	Овладение техникой прыжка в высоту	1	Знать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	Уметь подобрать разбег и отталкивание
	94	Прыжок в высоту	1	Знать переход через планку	Уметь демонстрировать технику прыжка
	95	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1	Знать технику прыжка в высоту	Уметь демонстрировать технику прыжка
	96	Освоение техники метания	1	Знать технику	Уметь

		мяча на дальность		метания мяча с расстояния 12-14 м.(девушки), 16 м (юноши)	демонстрировать технику метания мяча
	97	Метание мяча на дальность на оценку	1	Знать технику метания мяча	Уметь демонстрировать технику метания мяча
	98	Освоение броска набивного мяча	1	Знать технику броска набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух, трех, с четырех шагов вперед-вверх	Уметь демонстрировать технику броска мяча
	99	Освоение броска набивного мяча	1		
	100	Бег 1000 м на результат.	1	Знать технику длительного бега	Уметь бегать на длинные дистанции
	101	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Знать прыжки и многоскоки, эстафеты и ОРУ	Уметь выполнять ОРУ
	102	Развитие координационных способностей	1	Знать прыжки и многоскоки, эстафеты и ОРУ	Уметь выполнять ОРУ

Итого: 102 часа

Требования к уровню подготовки обучающихся 8 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности:

- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".
- В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м (д), до 16 м (м).

Контрольно-измерительные материалы для 8 класса

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Классы	Возраст	Уровень					
					Мальчики			Девочки		
					низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	5	11	6.3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3-5.7	5.1 и ниже
			6	12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			7	13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			8	14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			9	15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	5	11	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7-9.3	8.9 и ниже
			6	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			7	13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			8	14	9.0	8.7-8.3	8.0	10.0	9.4-9.0	8.6
			9	15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.9	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			6	12	145	165-180	200	135	155-175	190
			7	13	150	170-190	205	140	160-180	200
			8	14	160	180-195	210	145	160-180	200
			9	15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	Бег 1000 м	5	11	7,46 и выше	4,47-7,45	4,46 и ниже	8,21 и выше	5,21-8,20	5,20 и ниже
			6	12	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
			7	13	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
			8	14	7,01	4,11-7,00	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50
			9	15	6,46	3,56-6,45	3,55	7,41	4,41-7,40	4,40
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	5	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			6	12	2	6-8	10	5	9-11	16
			7	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			8	14	3	7-9	11	7	12-14	20
			9	15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	5	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			6	12	1	4-6	7	4	11-15	20
			7	13	1	5-6	8	5	12-15	19
			8	14	2	6-7	9	5	13-15	17
			9	15	3	7-8	10	5	12-13	16

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для учащегося

Учебник:

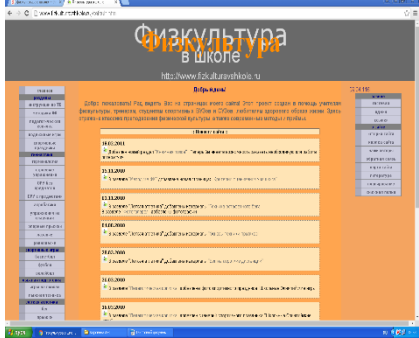
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича






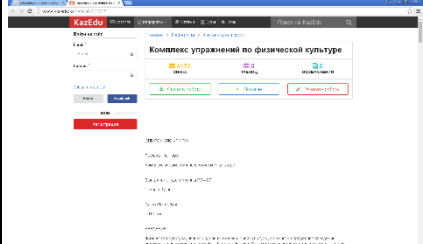
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

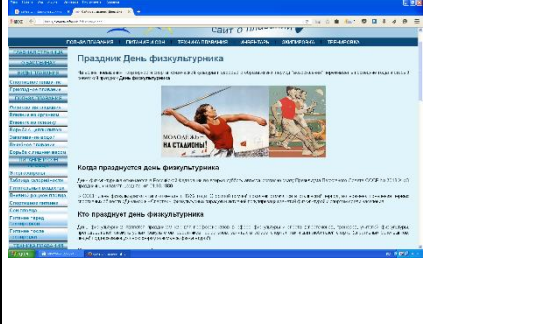


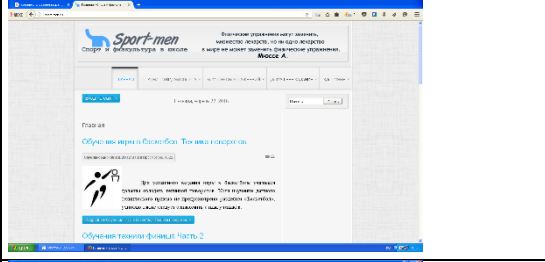
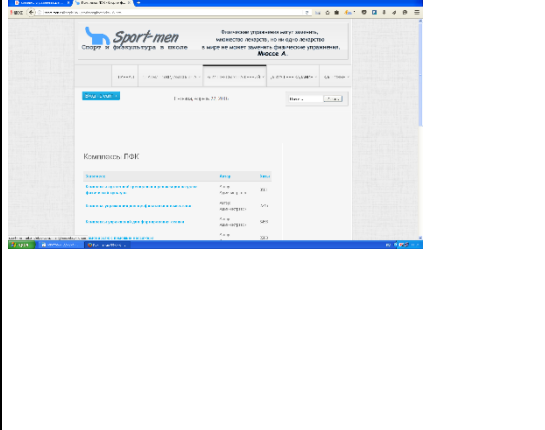
для учителя

12. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, -5 –е изд.; М.: «Просвещение», 2008.
13. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
14. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
15. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
16. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
17. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009

Интернет-ресурсы

№ п/п	Адрес, название и описание ресурса	Страница ресурса
1	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p> <p>Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.</p>	

<p>2</p>	<p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...</p>	
<p>3</p>	<p>http://fizkulturnica.ru/</p> <p>Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.</p>	
<p>4</p>	<p>http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html</p> <p>Методика развития взрывной силы ног</p>	
<p>5</p>	<p>http://vuzirossii.ru/</p> <p>В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессиональноприкладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде.</p>	
<p>6</p>	<p>http://ds31.centerstart.ru/</p> <p>Рекомендации инструктора по физкультуре</p>	
<p>7</p>	<p>http://www.kazedu.kz/</p> <p>Реферат на тему: Комплекс упражнений по физической культуре</p>	

<p>8</p>	<p>http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</p> <p>Праздник День физкультурника</p> <p>На волне повышения популярности спорта, физической культуры и здорового образа жизни, период "возрождения" переживает в последние годы и старый советский праздник День физкультурника.</p>	
<p>9</p>	<p>http://summercamp.ru/</p> <p>Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.</p>	
<p>10</p>	<p>http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</p> <p>Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.</p>	
<p>11</p>	<p>http://sport-men.ru/</p> <p>Обучение игры в баскетбол</p> <p>Обучение техники финиша</p> <p>Обучение техники плавания</p>	
<p>12</p>	<p>http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html</p> <p>Комплексы ЛФК Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия</p> <p>Комплексы упражнений для формирования осанки</p> <p>Самомассаж с помощью массажера</p>	

Рабочая программа по **физической культуре** для 9 класса разработана на основе на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, а также авторской программы «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*. М, «Просвещение», 2008 год.

Обучение ведется по учебнику Физическая культура.1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. -5-е изд. -М.: Просвещение, 2018.-176с.: ил. (Школа России)-ISBN 978-5-09-055103-8 .

В соответствии с базисным учебным планом РФ 2004 года и учебным планом образовательного учреждения в 5-9 классах на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Выпускник научится:

- 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 качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью на:

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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.

Целью физического воспитания является:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение целей физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 8 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

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

Критерии оценивания подготовленности учащихся.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется ; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Содержание учебного курса.

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки:5 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). История олимпийского движения в дореволюционной России. Росто-весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник

самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека:

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» состоит из:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе.

Учебно-тематический план (102 часа в год)

№	Раздел, тема	Количество часов (всего)	Из них	
			Изучение нового и закрепление	Контроль
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков		
2	Легкая атлетика	27	25	2
3	Баскетбол	26	24	2
4	Волейбол	16	14	2
5	Гимнастика с элементами акробатики	15	13	2
6	Лыжная подготовка	18	16	2
	Итого	102		

Календарно-тематическое планирование (3 часа в неделю) для 9 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов	Ученик должен знать (основные понятия, термины)	Ученик должен уметь (основные умения и навыки)
		1. Легкая атлетика	12		
	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1	Знать инструкцию по ТБ на уроках физкультуры, на уроках по легкой атлетике.	Уметь правильно выполнять команды учителя.
	2	Овладение техникой стартового разгона	1	Знать низкий старт, бег по дистанции до 80 м. с ускорением	Уметь выполнять низкий старт
	3	Скоростной бег. Бег 100 м на результат.	1	Знать низкий старт, специальные беговые упражнения, скоростной бег до 70 м.	Уметь демонстрировать технику скоростного бега
	4	Освоение техникой длительного бега	1	Знать технику бега на 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки). Встречная эстафета.	Уметь демонстрировать выносливость
	5	Овладение техникой прыжка в длину	1	Знать прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание).	Уметь демонстрировать технику прыжка
	6	Овладение техникой прыжка в длину	1		
	7	Овладение техникой прыжка в высоту	1	Знать прыжок в высоту с 7-9 шагов (подбор разбега).	Уметь демонстрировать технику прыжка
	8	Овладение техникой прыжка	1		

		в высоту			
	9	Овладение техникой метания мяча в цель	1	Знать специальные упражнения для развития рук и плечевого пояса	Уметь метать мяч в цель с расстояния в 12-14 м.
	10	Овладение техникой метания малого мяча	1	Знать специальные упражнения для развития рук и плечевого пояса	Уметь метать мяч в цель.
	11	Овладение техникой метания малого мяча	1	Знать технику метания мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность	Уметь метать мяч
	12	Развитие выносливости	1	Знать технику бега на 3000 м	Уметь демонстрировать скоростную выносливость
		2. Баскетбол	8		
	13	Инструктаж по ТБ.	1	Знать инструкцию по ТБ во время занятий баскетболом. Правила игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из ранее освоенных элементов техники передвижения
	14	Совершенствование ловли и передачи мяча	1	Знать варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

				м защитника	
	15	Совершенствование техники ведения мяча	1	Знать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	16	Совершенствование техники ведения мяча	1	Знать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь корректировать технику ведения мяча
	17	Совершенствование техникой бросков.	1	Знать броски одной и двумя руками в прыжке	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов
	18	Совершенствование техники защитных действий	1	Знать возможности вырывания и выбивания мяча, перехват, накрывание	Уметь выполнять ведение мяча в движении
	19	Совершенствование техники перемещений	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Уметь выполнять ведение мяча в движении
	20	Совершенствование техники игры	1	Знать правила игры	Уметь владеть мячом в игре
		3.Волейбол	7		
	21	Вводный урок по волейболу.	1	Знать инструкцию по ТБ во время занятий спортивными	Уметь выполнять команды учителя

				играми. Знать правила игры в волейбол	
	22	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	1	Знать комбинации различные элементы техники передвижения	Уметь выполнять остановки, повороты.
	23	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1	Знать передач у мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачу мяча сверху, стоя спиной к цели	Уметь демонстрировать технику подачи
	24	Совершенствование техники подач мяча	1	Знать варианты подач мяча	Уметь демонстрировать технику подачи
	25	Совершенствование техники нападающего удара	1	Знать варианты нападающего удара через сетку	Уметь демонстрировать технику перемещения
	26	Совершенствование техники защитных действий	1	Знать варианты блокирования нападающих ударов, страховку	Уметь демонстрировать технику владения мячом
	27	Совершенствование тактики игры	1	Знать тактические действия в защите и нападении	Уметь демонстрировать технику игры
		4.Гимнастика	15		
	28	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1	Знать инструкцию по ТБ во время занятий гимнастикой.	Уметь четко выполнять команды учителя

	29	Освоение строевых упражнений	1	Знать переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Уметь четко выполнять команды учителя
	30	Развитие силовых способностей.	1	Знать ОРУ с мячами, гантелями, тренажерами, эспандерами (мальчики)	Уметь последовательно выполнять упражнения
	31	Развитие силовых способностей	1	Знать ОРУ с мячами, обручами, палками, тренажерами	Уметь последовательно выполнять упражнения
	32	Освоение висов и упоров	1	Знать подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (мальчики), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (девочки)	Уметь выполнять упражнения в висте
	33	Совершенствование висов и упоров.	1		
	34	Оценка выполнения подтягивания в висте на перекладине	1		
	35	Освоение опорных прыжков	1	Знать прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (мальчики); прыжок боком (конь в ширину,	Уметь выполнять опорные прыжки
	36	Освоение опорных прыжков	1		

				высота 110 см) (девочки)	
	37	Оценка техники опорного прыжка	1	Знать технику выполнения прыжка	Уметь демонстрировать прыжок
	38	Освоение акробатических упражнений	1	Знать из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики); Равновесие на одной ; выпады вперед; кувырок вперед (девочки)	Уметь выполнять акробатические упражнения
	39	Освоение акробатических упражнений	1		
	40	Оценка выполнения акробатических упражнений	1		
	41	Развитие гибкости	1	Знать ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и других суставов, позвоночнике, в парах	Уметь демонстрировать упражнения
	42	Овладение организаторскими умениями.	1	Знать комбинации упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей	Уметь составлять комбинации упражнений
		5.Баскетбол	6		
	43	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	1	Знать варианты ловли и передач мяча без	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

				сопротивления и с сопротивление м защитника	
	44	Совершенствование техники передвижений	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	45	Совершенствование техники ведения мяча	1	Знать комбинации техники ведения мяча	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	46	Совершенствование техники бросков мяча	1	Знать броски одной и двумя руками в прыжке	Уметь выполнять броски
	47	Освоение тактики игры	1	Знать позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину	Уметь демонстрировать элементы игры
	48	Освоение тактики игры	1	Знать взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Уметь использовать отработанные навыки в игре
		6.Лыжная подготовка	18		
	49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1	Знать инструкцию по ТБ. Знать правила построения на лыжах,	Уметь строиться с лыжами в руках, соблюдать правила ТБ

				крепления лыж	
	50	Освоение техники попеременного четырехшажного хода.	1	Знать технику попеременного четырехшажного хода.	Уметь изменять скорость движения
	51	Освоение техники попеременного четырехшажного хода.	1	Знать технику попеременного четырехшажного хода.	Уметь согласовывать движение рук и ног
	52	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Знать техники лыжных ходов	Уметь согласовывать движение рук и ног
	53	Закрепление переходов	1	Знать техники лыжных ходов	Уметь согласовывать движение рук и ног
	54	Дистанцию в 4 км со средней скоростью.	1	Знать ОРУ для развития выносливости при ходьбе на лыжах	Уметь демонстрировать физическую выносливость
	55	Преодоление контруклона	1	Знать требования	Уметь выполнять спуск
	56	Преодоление контруклона	1	Знать требования к	Уметь выполнять подъем
	57	Дистанция до 5 км в медленном темпе.	1	Знать ОРУ для развития выносливости при ходьбе на лыжах	Уметь демонстрировать физическую выносливость
	58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Знать требования к технике выполнения спусков	Уметь выполнять спуск
	59	Повторение техники торможения и поворота «плугом».	1	Знать требования к технике	Уметь выполнять поворот

				поворотов	
	60	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Знать технику лыжных ходов	Уметь демонстрировать
	61	Повторение техники подъема в гору скользящим шагом	1	Знать требования к технике выполнения подъема	Уметь демонстрировать подъем
	62	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода.	1	Знать технику	Уметь выполнять подъем
	63	Совершенствование техники лыжных ходов	1	Знать технику лыжных ходов	Уметь изменять скорость движения
	64	Совершенствование техники спусков и подъемов	1	Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков	Уметь демонстрировать технику лыжного хода
	65	Совершенствование техники лыжных ходов	1	Знать требования к технике лыжных ходов	Уметь демонстрировать технику лыжного хода
	66	Соревнование на дистанции 1 км.	1	Знать ОРУ для развития выносливости при ходьбе на лыжах	Уметь демонстрировать физическую выносливость
		7.Баскетбол	12		
	67	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	68	Совершенствование ведения	1	Знать	Уметь корректиров

		мяча в движении шагом.		комбинации из освоенных элементов техники передвижения	ать движения при ловли и передачи мяча
	69	Совершенствование передач мяча. Штрафной бросок	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники передач мяча	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	70	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения
	71	Совершенствование броска одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники бросков	Уметь корректировать движения
	72	Игра в баскетбол.	1	Знать правила игры	Уметь использовать отработанные навыки в игре
	73	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники ведения, передачи, броска с сопротивлением	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	74	Комбинация элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Знать комбинации элементов в баскетболе	Уметь демонстрировать элементы игры

	75	Передачи и бросок мяча с сопротивлением	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники броска	Уметь корректировать движения
	76	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1).	1	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча
	77	Оценка техники штрафного броска	1	Знать технику штрафного броска	Уметь корректировать движения
	78	Игра в мини-баскетбол.	1	Знать правила игры	Уметь использовать отработанные навыки в игре
		8.Волейбол	9		
	79	Совершенствование техники передвижений	1	Знать стойки, перемещения	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения
	80	Совершенствование техник приема и передач мяча	1	Знать передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку	Уметь отбивать мяч сверху спиной к цели
	81	Совершенствование техники игры	1	Знать упрощенные правила игры	Уметь демонстрировать технику нападающего удара
	82	Совершенствование техники игры	1	Знать упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	Уметь демонстрировать технику подачи

	83	Развитие выносливости	1	Знать элементы круговой тренировки	Уметь развивать выносливость
	84	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Знать бег с ускорением, ведение мяча, подвижные игры	Уметь развивать скоростно-силовые качества
	85	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	1	Знать комбинации из освоенных элементов	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов
	86	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Знать передачу мяча сверху двумя руками	Уметь демонстрировать технику подачи
	87	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	1	Знать упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	Уметь демонстрировать технику игры
		9.Легкая атлетика	15		
	88	Овладение техникой спринтерского бега	1	Знать низкий старт, бег с ускорением 70 – 80 м	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега
	89	Скоростной бег	1	Знать скоростной бег до 70 м	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега
	90	Овладение техникой длительного бега. Бег на результат 100 м.	1	Знать упражнения для развития скоростных способностей	Уметь демонстрировать скоростную выносливость
	91	Овладение техникой прыжка в длину.	1	Знать технику прыжка в длину с 11-13 шагов разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка

	92	Овладение техникой прыжка в длину.	1	Знать технику прыжка в длину с 11-13 шагов разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка
	93	Овладение техникой прыжка в высоту	1	Знать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	Уметь подобрать разбег и отталкивание
	94	Прыжок в высоту	1	Знать переход через планку	Уметь демонстрировать технику прыжка
	95	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1	Знать технику прыжка в высоту	Уметь демонстрировать технику прыжка
	96	Освоение техники метания мяча на дальность	1	Знать технику метания мяча с расстояния 12-14 м.(девушки), 16 м (юноши)	Уметь демонстрировать технику метания мяча
	97	Метание мяча на дальность на оценку	1	Знать технику метания мяча	Уметь демонстрировать технику метания мяча
	98	Освоение броска набивного мяча	1	Знать технику броска набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух, трех, с четырех шагов вперед-вверх	Уметь демонстрировать технику броска мяча
	99	Освоение броска набивного мяча	1		
	100	Бег 1000 м на результат.	1	Знать технику длительного бега	Уметь бегать на длинные дистанции
	101	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Знать прыжки и многоскоки,	Уметь выполнять ОРУ

				эстафеты и ОРУ	
	102	Развитие координационных способностей	1	Знать прыжки и многоскоки, эстафеты и ОРУ	Уметь выполнять ОРУ

Итого: 102 часа

Требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Контрольно-измерительные материалы

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Классы	Возраст	Уровень					
					Мальчики			Девочки		
					низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	5	11	6.3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3-5.7	5.1 и ниже
			6	12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			7	13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			8	14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			9	15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	5	11	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7-9.3	8.9 и ниже
			6	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			7	13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			8	14	9.0	8.7-8.3	8.0	10.0	9.4-9.0	8.6
			9	15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.9	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			6	12	145	165-180	200	135	155-175	190
			7	13	150	170-190	205	140	160-180	200
			8	14	160	180-195	210	145	160-180	200
			9	15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	Бег 1000 м	5	11	7,46 и выше	4,47-7,45	4,46 и ниже	8,21 и выше	5,21-8,20	5,20 и ниже
			6	12	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
			7	13	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
			8	14	7,01	4,11-7,00	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50
			9	15	6,46	3,56-6,45	3,55	7,41	4,41-7,40	4,40
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	5	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			6	12	2	6-8	10	5	9-11	16
			7	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			8	14	3	7-9	11	7	12-14	20
			9	15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	5	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			6	12	1	4-6	7	4	11-15	20
			7	13	1	5-6	8	5	12-15	19
			8	14	2	6-7	9	5	13-15	17
			9	15	3	7-8	10	5	12-13	16

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для учащегося

Учебник:

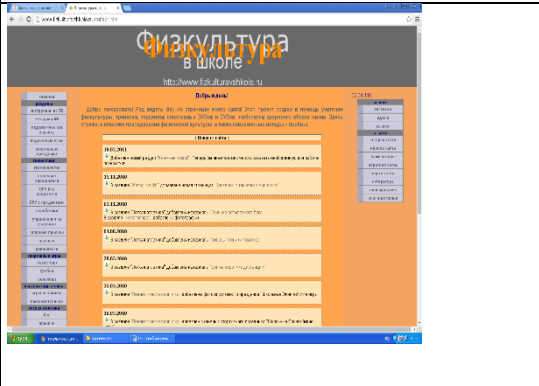
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича



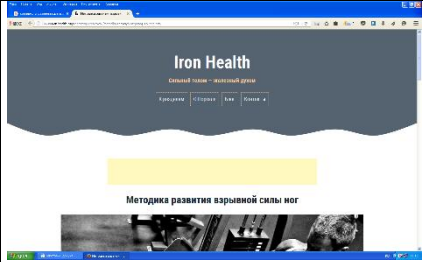


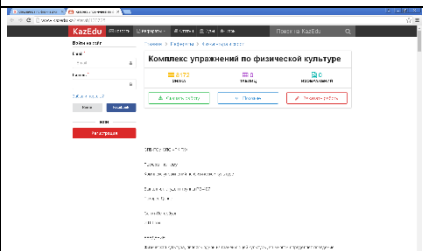
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

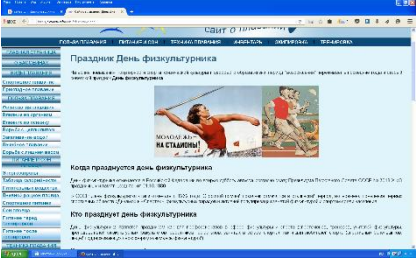
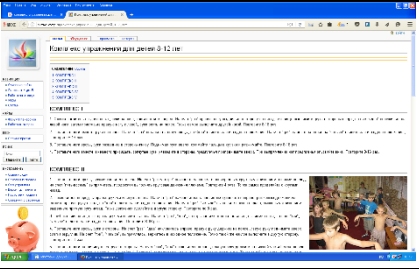

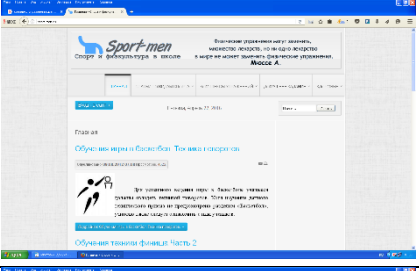
для учителя

18. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, -5 –е изд.; М.: «Просвещение», 2008.
19. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
20. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
21. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
22. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
23. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009

Интернет-ресурсы

№ п/п	Адрес, название и описание ресурса	Страница ресурса
1	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p> <p>Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.</p>	

<p>2</p> <p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...</p>	
<p>3</p> <p>http://fizkulturnica.ru/</p> <p>Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.</p>	
<p>4</p> <p>http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html</p> <p>Методика развития взрывной силы ног</p>	
<p>5</p> <p>http://vuzirossii.ru/</p> <p>В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессиональноприкладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде.</p>	
<p>6</p> <p>http://ds31.centerstart.ru/</p> <p>Рекомендации инструктора по физкультуре</p>	
<p>7</p> <p>http://www.kazedu.kz/</p> <p>Реферат на тему: Комплекс упражнений по физической культуре</p>	

<p>8</p>	<p>http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</p> <p>Праздник День физкультурника</p> <p>На волне повышения популярности спорта, физической культуры и здорового образа жизни, период "возрождения" переживает в последние годы и старый советский праздник День физкультурника.</p>	
<p>9</p>	<p>http://summercamp.ru/</p> <p>Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.</p>	
<p>10</p>	<p>http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</p> <p>Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.</p>	
<p>11</p>	<p>http://sport-men.ru/</p> <p>Обучение игры в баскетбол</p> <p>Обучение техники финиша</p> <p>Обучение техники плавания</p>	
<p>12</p>	<p>http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html</p> <p>Комплексы ЛФК Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия</p> <p>Комплексы упражнений для формирования осанки</p> <p>Самомассаж с помощью массажера</p>	