

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Комитет по образованию администрации
Вологодского муниципального округа
МБОУ ВМО "Первомайская средняя школа"

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет № 1
от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Ю. И. Вахрушев

Приказ № 213 от «28» августа 2023 г.

Рабочая программа
по Физической культуре

5-9 классов.

Учитель: Тельтевской О.Б.

Уткино, 2023 г.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Учебный план МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа».
- Рабочая программа воспитания МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа», утвержденная приказом директора от 28.08.2023 № 211

В соответствии с авторской программой и учебным планом школы на изучение предмета «Физическая культура» в 5-7 классах отводится 2 часа в неделю из федерального компонента, всего 68 часов в год. В 8-9 классах отводится 3 часа в неделю из федерального компонента, всего 102 часа в год

Уроки проводятся, согласно общего расписания, в 1 смену на основе 5-дневной учебной недели на 2 площадках, в зависимости от раздела программы, погодных условий и конкретных задач урока (стадион школы, спортивный зал).

В конце учебного года в 5-8 классах предусмотрена промежуточная аттестация в форме анализа текущей успеваемости. Итоговая оценка за учебный год выставляется на основе среднего арифметического показателя оценок за 4 четверти. В 9 классе итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

1. Итоговая и промежуточная аттестация

Критерии и нормы оценки знаний, умений обучающихся

При оценивании учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и динамика развития двигательных способностей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки за технические элементы.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность мелкой моторики, нарушение ритма, нарушения исходного положения. (До «отлично»)

Значительные ошибки – не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. (До «хорошо»)

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения до неузнаваемости, влияют на качество и результат выполнения упражнения. (до «удовлетворительно»)

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения.

В 5-9 классах выставляется оценка за технику выполнения следующих упражнений:

1. Высокий старт, старт с опорой на 1 руку, низкий старт.
2. Пробегание короткой дистанции.
3. Подготовительные упражнения (специальные упражнения разминки)
4. Метание малого мяча на дальность
5. Прыжковый комплекс.
6. Верхняя передача мяча.
7. Нижняя передача мяча
8. Подача мяча.
9. Акробатическая комбинация.
10. Комплекс с предметом.
11. Опорный прыжок.
12. Комбинация на брусьях и перекладине.
13. Гимнастическая полоса препятствий.
14. Лазание по канату.
15. Классические хода.
16. Коньковые хода.
17. Спуск
18. Подъем
19. Торможение
20. Передача после ведения и остановки.
21. Бросок после ведения и после встречной передачи
22. Бросок одной с средних дистанций
23. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Оценочной деятельности также подлежат индивидуальные задания на уроке. (в том числе для категории освобожденных от занятий).

Оценочная деятельность может являться результатом самооценки, взаимооценки, оценки за работу на уроке и уровня подготовки к уроку.

Оценка выставляется по результатам вводного, промежуточных и итогового тестирования уровня развития основных физических качеств.

Учитывается:

1. Положительная динамика развития результата.
2. Индивидуальные особенности учащегося.
3. Нормативные показатели для данной категории

Таблица значений уровня физической подготовленности учащихся 11-15 лет прилагается.

Основной формой итоговой аттестации в 9 классе является дифференцированный зачет (ДЗ):

№	Вид испытания	«5» «отлично»	«4» «хорошо»	«3» «удовлетворительно»
девушки				
1	Бег на дистанцию 2000 метров. (мин., сек.)	10.20	12.00	13.00
2	Метание малого мяча 150 г. На дальность. (м)	28	23	18
3	Сгибание туловища из положения лежа на спине. (к.п.)	20	15	10
юноши				
1	Бег на дистанцию 2000 метров. (мин., сек.)	9.20	10.00	11.00
2	Метание малого мяча 150 г. На дальность. (м)	45	38	31
3	Подтягивание на перекладине из виса (к.п.)	10	8	7

Оценка за ДЗ выставляется как среднее арифметическое из 3 видов.

Итоговая оценка за курс основной школы выставляется по АТУ с учетом ДЗ

2. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

Универсальные учебные действия, формируемые на данном этапе (11-14 лет), обеспечивают, с одной стороны, успешное осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старшем звене более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности.

Личностные результаты:

- воспитанность чувства принадлежности к своему государству и нации, как залог патриотического чувства;
- сформированность мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- сформированность ответственного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности.
- способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенствовании;
- овладение знаниями в области истории физической культуры своего народа, народов других стран.
- сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

Метапредметные результаты:

Математика:

- Единицы длины: сантиметр, метр, километр. Соотношения между единицами длины;

- Устный счет в комплексных упражнениях.
- Единицы времени: секунда, минута, час. Их соотношение;
- Горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве ;при выполнении различных гимнастических упражнений;
- Размеры площадок, расстояния между линиями при выполнении челночного бега;
- Умение давать характеристику различным снарядам по высоте, длине, ширине, массе;
- Умение измерять различные параметры своего физического развития (рост, вес, ЧСС, АД, динамометрия, окружности), выражать в соответствующих единицах, сравнивать с нормой;
- Уметь измерять различные параметры своей физической подготовленности (скорость, сила, выносливость, гибкость, координация), выражать в соответствующих единицах, сравнивать с нормой.

Развитие устной речи.

- Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Описание упражнения в 2-3 предложениях;
 - выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика, общая физическая подготовка, понимание аббревиатур.
- грамотное оформление и понимание протоколов тестирования;
- произношение и понимание смысла строевых команд управления строем и доклада учителю во время дежурства.

География:

- знание сторон горизонта, выявление на местности особенностей рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении упражнений на пересеченной местности.
- ведение наблюдения за погодой для выбора спортивной одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.

Биология:

- элементарные знания в анатомии человека
- системы энергообеспечения организма
- знание основных составляющих опорно-двигательного аппарата (костная система, мышечно-связочная система) человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление;
- знание принципов работы ССС и СД.

История:

- зарождение и развитие различных видов спорта в России;
- исторические сведения о фактах, повлиявших на развитие физической культуры и спорта;
- исторические сведения о самых естественных движениях человека (бег, метания, прыжки, игры, военные искусства).

Музыка и изобразительное искусство:

- понимание и выполнение ритмических упражнений под счет, хлопки, музыку;
- умение изобразить двигательные действия и статические позы в виде пиктограмм;
- знание и восприятие музыкальных произведений российских авторов на тему физической культуры и спорта.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление о физической культуре, как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), сравнивать с нормами;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- навыки бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и провести вводную часть занятия по физической культурой с разной целевой направленностью, подобрать для них физические упражнения и выполнить их с оптимальной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,
- умение толерантно и эффективно взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физическими упражнениями, игр и соревнований
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на достаточном техническом уровне, характеризовать признаки правильного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала предмета состоит из базовых основ физической культуры.

В программу включены следующие разделы:

- *Основы знаний*
- *Гимнастика*
- *Легкая атлетика*
- *Лыжная подготовка*
- *Спортивные игры*

1. Основы знаний.

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

- Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, безопасное поведение.

- История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

- Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

- Физическая нагрузка и ее влияние на основные системы организма.

2. Гимнастика.

- Строевые приемы.

- Акробатические упражнения.

- Упражнения в висах и упорах на брусьях и перекладине

- Опорные прыжки.

- Упражнения в лазаньи и перелезании.

- Упражнения в равновесии

- Комплексы ОРУ с предметами и без предметов

3. Легкая атлетика.

- Беговые упражнения.

- Прыжковые упражнения.

- Упражнения в метании снарядов.

- Варианты эстафет.

4. Лыжная подготовка.

- Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами.

- Повороты, спуски, подъемы, торможение.

- Подвижные игры и соревновательные упражнения

5. Спортивные игры.

- Баскетбол: стойки, перемещения без мяча и с мячом; варианты передач, ведение мяча; бросок мяча; подвижные игры на основе баскетбол, учебные игры по упрощенным правилам

- Волейбол: перемещения, прием, передача, подача мяча; подвижные игры на основе волейбола. Основные тактические действия.

Содержание учебного предмета по классам.

5 класс

Основы знаний.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры в древнем мире. Режим дня и личная гигиена. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые приемы Перестроения дроблением и сведением.

Акробатические упражнения: Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, переворот боком.

Лазание и упражнения в равновесии: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; подлезание и переползание «по-пластунски»; преодоление полосы препятствий; лазание по канату произвольным способом, упражнения на рейке гимнастической скамейки.

ОРУ с предметами и без предметов: с гимнастической палкой, с обручем, с мячом.

Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись «козел в ширину».

Висы и упоры: висы согнувшись и прогнувшись, смешанные висы, подтягивание, угол в висяе.

Легкая атлетика.

Бег: Высокий старт, ускорения до 40м повторно, бег 60м на результат, бег до 12 мин, бег 1000м на результат, СБУ.

Прыжки: прыжок в высоту «перешагиванием» с 3-5 шагов разбега, СПУ.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель, теннисного в стену, набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Лыжная подготовка.

Строевые приемы: «На лыжи становись!»; переноска лыж.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход

Повороты: переступанием на месте.

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим шагом и «полуелочкой»

Торможение: «плугом».

Прохождение в равномерном темпе до 3 км

Спортивные игры.

Волейбол: Стойки игрока, перемещения (основные способы), верхняя передача на месте, основы нижнего приема, нижняя прямая подача с 3-4 метров, учебная игра в мини-волейбол.

Баскетбол: Стойки игрока, перемещения (основные способы), ловля и передача двумя от груди и одной от плеча на месте и с шагом, остановка в 2 шага, ведение в различных вариантах без сопротивления, бросок одной и двумя с места и после ведения без сопротивления, вырывание мяча, тактика свободного нападения, «быстрый прорыв», игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

6 класс

Основы знаний.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Закаливание организма.

Способы самостоятельной физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих физические качества. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые приемы: Строевой шаг, размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения: Двойной кувырок вперед, «мост» из различных и.п., переворот боком.

Лазание и упражнения в равновесии: по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре на скорость; передвижения в простых и смешанных висах и упорах; преодоление полосы препятствий; лазание по канату. Ходьба и повороты на рейке гимнастической скамейки.

ОРУ с предметами и без предметов: с гимнастической палкой, с обручем, с мячом, с гантелями.

Опорные прыжки: «ноги врозь - козел в ширину».

Висы и упоры: подъем переворотом махом одной, толчком другой, висы согнувшись и прогнувшись, смешанные висы и упоры, подтягивание, наскок на нижнюю жердь, махи изгибами.

Легкая атлетика.

Бег: Высокий старт с опорой на 1 руку, ускорения до 50м повторно, бег 60м на результат, бег до 15 мин, бег 1200м на результат, СБУ.

Прыжки: прыжок в высоту «перешагиванием» с 3-5 шагов разбега, СПУ.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель (с 8-10 м), теннисного в стену, набивного мяча (2 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Лыжная подготовка.

Основы знаний: Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья. Требования к одежде и обуви.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.

Повороты: переступанием в движении.

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: «елочкой».

Торможение: «плугом» и «упором».

Прохождение в равномерном темпе до 3,5 км.

Подвижные игры на координацию, остановки, короткие ускорения.

Спортивные игры

Волейбол: Стойки игрока, перемещения с выполнением заданий, верхняя передача на месте и после перемещения вперед, нижний прием и нижняя передача, нижняя прямая подача с 4-5 метров, учебная игра в мини-волейбол.

Баскетбол: Стойки игрока, перемещения (основные способы), ловля и передача двумя от груди и одной от плеча на месте и с перемещением в парах и тройках, остановка в 2 шага после ведения с передачей, ведение с изменением направления и скорости без сопротивления, бросок одной с места и после ведения без сопротивления, выбивание мяча, тактика свободного нападения, позиционное нападение, игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

7 класс

Основы знаний.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, гандбол, теннис, русская лапта. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение упражнений в жонглировании. Развитие выносливости во время лыжных прогулок и пробежек. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Правила проведения и участие в соревнованиях.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые приемы: Выполнение команд «Пол-оборота», «Пол-шага». Перестроение из одной шеренги в две и три.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, переворот боком.

Лазание и упражнения в равновесии: по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре на скорость; передвижения в простых и смешанных висах и упорах; преодоление полосы препятствий; лазание по канату в 2 приема. Динамические и статические упражнения на узкой опоре.

ОРУ с предметами и без предметов:

-с гимнастической палкой, с обручем, с мячом, с гантелями, со скакалкой.

Опорные прыжки: «ноги врозь - козел в ширину» (девушки), «согнув ноги козел в ширину»(юноши).

Висы и упоры: подъем переворотом толчком двумя, соскок махом назад, подъем переворотом на нижнюю жердь.

Легкая атлетика.

Бег: Высокий старт с опорой на 1 руку, ускорения до 60м повторно, бег 60м на результат, бег до 20 мин, бег 1500м на результат, СБУ.

Прыжки: прыжок в высоту «перешагиванием» с 5-7 шагов разбега, СПУ.

Метание: освоение техники разбега в метательных упражнениях, метание малого мяча на дальность и в вертикальную цель (с 10-12 м), теннисного в стену, набивного мяча (2 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание на заданное расстояние в коридор.

Лыжная подготовка.

Основы знаний: Правила самостоятельных занятий на лыжах. Техника безопасности.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

Спуски: в основной стойке, низкой стойке с поворотом. Преодоление бугра и впадины.

Подъем: «елочкой» бегом.

Торможение: «плугом» и «упором».

Прохождение дистанции до 4 км.

Поворот: махом на месте.

Игры на основе эстафет в различных вариантах, в различных условиях.

Спортивные игры.

Волейбол: Стойки игрока, перемещения с выполнением заданий, верхняя передача на месте и после перемещения, нижний прием и первая передача под сетку, передачи через сетку, нижняя прямая подача с 6-7 метров, техника верхней подачи, роль и место игроков в учебной игре в волейбол.

Баскетбол: Стойки игрока, комбинации перемещений, ловля и передача двумя от груди и одной от плеча на месте и с перемещением с пассивным сопротивлением, остановка в 2 шага после ведения с передачей, ведение с пассивным сопротивлением, бросок одной с места и после ведения без сопротивления, перехват мяча, позиционное нападение и тактика «быстрого прорыва», игра по правилам мини-баскетбола.

8 класс

Основы знаний.

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.

Способы самостоятельной физкультурной деятельности.

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Определение уровня воздействия нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение подвижных игр. Оказание первой медицинской помощи при легких травмах.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые приемы: Повороты в движении направо и налево.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя, стойка на голове и руках, поворот из «моста», переворот боком.

Лазание и перелезание: передвижения в простых висах и упорах; преодоление полной полосы препятствий; лазание по канату в 2 приема на скорость.

ОРУ с предметами и без предметов: с гимнастической палкой, с обручем, с мячом, с гантелями, со скакалкой, эспандерами, тренажерами.

Опорные прыжки: «бокком конь в ширину с пируэтом»(девушки), «согнув ноги козел в длину»(юноши).

Висы и упоры: подъем махом назад, подъем завесом вне, соскок махом назад, подъем переворотом на нижнюю жердь, вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.

Легкая атлетика.

Бег: Низкий старт, ускорения до 80м повторно, бег 60м на результат, бег до 20 мин, бег 2000м на результат, СБУ. Элементы эстафетного бега.

Прыжки: прыжок в высоту «перешагиванием» с 7-9 шагов разбега, СПУ.

Метание: метание малого мяча на дальность с разбега и в вертикальную цель (до 16 м), теннисного в стену, набивного мяча (2 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди с шага.

Лыжная подготовка.

Основы знаний: Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей.

Передвижения на лыжах: коньковые хода, закрепление классических ходов в играх и равномерном передвижении.

Спуски: в основной стойке, низкой стойке с поворотом.

Подъем: скользящим шагом

Торможение «плугом» и «полуплугом».

Прохождение дистанции до 4,5км

Поворот: «плугом».

Игры с преодолением средних отрезков и небольших спусков и подъемов.

Спортивные игры.

Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, верхняя передача, как связующая и в прыжке через сетку, нижний прием и первая передача в переднюю линию, передачи через сетку во встречных колоннах, нижняя и верхняя прямые подачи с 6-8 метров, тактика и расстановка игроков в условиях защиты и нападения, учебная игра в волейбол.

Баскетбол: комбинации перемещений, передачи различными способами на месте и в движении с пассивным сопротивлением, групповые комбинации, ведение с пассивным и активным сопротивлением, бросок одной с места, после ведения, в прыжке без сопротивления, перехват мяча, позиционное нападение и личная защита в 2:2,3:3, заслон, игра по упрощенным правилам баскетбола.

9 класс

1. Основы знаний.

- Физическая культура как часть общей культуры человечества и система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека и повышению его работоспособности.

- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, безопасное поведение.

- История развития физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

- Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

- Физическая нагрузка и ее влияние на основные системы организма.

- Правила личной гигиены и оказание ПМП при травмах легкой и средней тяжести.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые приемы Перестроения из колонны по одному в колонну по 2-4 в движении.

Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове и руках силой, равновесия, полушпагаты и углы, переворот боком, варианты стоек на лопатках и моста, комбинации из 5-10 элементов.

Лазание и упражнения в равновесии: преодоление полосы препятствий (подъем переворотом, кувырок прыжком через препятствие, бег по ограниченной опоре, передвижение в упоре на брусках, подлезание под препятствие, опорный прыжок, передвижение в висе, безопорные прыжки) лазание по канату в 2 приема на скорость, упражнения на рейке гимнастической скамейки (девушки).

ОРУ с предметами и без предметов: с гимнастической палкой, с обручем, с мячом, с гантелями, тренажерами, скакалкой, круговые тренировки, элементы атлетической гимнастики, ритмической гимнастики.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги козел в длину (ю), прыжок боком конь в ширину(д).

Висы и упоры: подъемы махом и силой в упор, элементарные обороты(ю), висы и упоры с переходами на нижнюю и верхнюю жерди.

Выполнение заданных и составление индивидуальных комбинаций по видам спортивной гимнастики.

3. Легкая атлетика.

Бег: Низкий старт, ускорения до 80м повторно, бег 60м на результат, бег до 20 мин, бег 2000м на результат, СБУ. Эстафетный бег 4x100м с палочкой.

Прыжки: прыжок в высоту «перешагиванием» с 9-11 шагов разбега, СПУ.

Метание: метание малого мяча и спортивного снаряда со смещенным центром тяжести на дальность с разбега и в вертикальную цель (до 16 м), теннисного мяча в стену на длину отскока и в коридоре, набивного мяча (2- 3 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди с шага, одной от плеча.

4. Лыжная подготовка.

Основы знаний: ПМП при обморожениях и травмах. Выбор одежды и инвентаря.

Передвижения на лыжах: коньковые хода, переходы с попеременных на одновременные классические хода.

Спуски: в основной стойке, низкой стойке с поворотом, изменением скорости и направления.

Подъем: попеременным двухшажным и одновременным двухшажным коньковым ходом.

Торможение «плугом» и «упором на параллельных лыжах».

Прохождение дистанции до 5км.

Поворот: преодоление контруклона.

Игры: эстафеты в лыжных гонках, горнолыжные эстафеты в усложненных условиях

Лыжная гонка на дистанцию 3 км (ю), 2 км (д).

5. Спортивные игры.

Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, прыжок с места и с разбега толчком двух ног у сетки, верхняя передача, как связующая и в прыжке через сетку, нижний прием и первая передача в переднюю линию, передачи через сетку во встречных колоннах, нижняя и верхняя прямые подачи с 8-9 метров, розыгрыш мяча через 3 зону, тактика и расстановка игроков в условиях защиты и нападения, учебная игра в волейбол. Основы атакующего удара.

Баскетбол: комбинации перемещений, передачи различными способами на месте и в движении с пассивным сопротивлением, групповые комбинации, ведение с пассивным и активным сопротивлением, бросок одной и двумя в прыжке, перехват мяча, позиционное нападение и личная защита в 3:3, 4:4, заслон, комбинация «передал-выйди» в 2-ках, 3-ках, игра по упрощенным правилам баскетбола. Условия, правила и техника выполнения штрафного броска.

4. Тематическое планирование Учебно-тематический план.

5 класс

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Реализации воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Основы знаний	-установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; – побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и	каждый урок
2	Спортивные игры		20
3	Гимнастика		13
4	Легкая атлетика		20
5	Лыжная подготовка		15
6	Итого:		68

		<p>сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>– применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>	
--	--	--	--

6 класс

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Реализации воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Основы знаний	<p>-установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>– привлечение внимания</p>	каждый урок
2	Спортивные игры		20
3	Гимнастика		13
4	Легкая атлетика		20
5	Лыжная подготовка		15
6	Итого:		68

		<p>обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>– применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>	
--	--	--	--

7 класс

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Реализации воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Основы знаний	<p>-установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально</p>	каждый урок
2	Спортивные игры		20
3	Гимнастика		13
4	Легкая атлетика		20
5	Лыжная подготовка		15
6	Итого:		68

		<p>значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>– применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>	
--	--	---	--

8 класс

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Реализации воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Основы знаний	<p>-установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу,</p>	каждый урок
2	Спортивные игры		33
3	Гимнастика		21
4	Легкая атлетика		27
5	Лыжная подготовка		21
6	Итого:		102

		<p>выработки своего к ней отношения;</p> <p>– применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>	
--	--	---	--

9 класс

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Реализации воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Основы знаний	<p>-установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>– применение на уроке интерактивных форм работы с</p>	каждый урок
2	Подвижные игры		33
3	Гимнастика с основами акробатики		21
4	Легкая атлетика		27
5	Лыжная подготовка		21
6	Итого:		102

	<p>обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>	
--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В.И.Лях «Физическая культура». 5-7 классы. - М. «Просвещение», 2018.

В.И.Лях «Физическая культура». 8-9 классы. - М. «Просвещение», 2018.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие для учителя "Физическая культура" для 5-9 классов. под редакцией Виленского М.Я., М. "Просвещение", 2013 год

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://resh.edu.ru/>

Дополнительная литература

1. Л.Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2. В.М. Баршай. Гимнастика. РД. «Феникс». 2009.
3. О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. Лыжная подготовка. Методика преподавания. М. «Академия» 1999.
4. А.П. Матвеев. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы. М. «Дрофа» 2002.
5. С. Д. Поляков. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. М. «Айрис пресс» 2006.
6. М.М. Безруких. Методика комплексной оценки и организации системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. М. «Новый учебник». 2003.
7. Г.А. Баландин. Урок физкультуры в современной школе. М. «Советский спорт». 2004.
8. Н.В. Решетников. Физическая культура. Учебное пособие. М. «Академия». 1998.
9. В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. М. «Просвещение», 2011.
10. Ю.З. Биктимиров. Легкая атлетика. Методические рекомендации. В. «Русь». 1996.
11. И.В. Лазарев. Практикум по легкой атлетике. . М. «Академия». 1999.
12. Е.В. Волков. Гимнастика СПС. . В. «Русь». 1996.
13. Я.С. Вайнбаум. Дозирование физических нагрузок школьников. М. «Просвещение», 1991.
14. А.П. Матвеев. Оценка качества подготовки выпускников основной школы. М. «Дрофа», 2000.