

Рассмотрено
на заседании координационно-
аналитического центра «Поиск»
Протокол № 3
от «02» марта 2015 г.

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 4
от «04» марта 2015 г.
Утверждено
приказом № 21/2
от «04» марта 2015 г.



**Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
5-9 классы**

**(Федеральный государственный образовательный стандарт
основного общего образования)**

(редакция 04.03.2015 г.)

Составитель-
учитель
физической культуры:
С.С. Спирин

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Закона Республики Хакасия от 5 июля 2013 года №60-ЗРХ «Об образовании в Республике Хакасия», Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 29.12.2014 г.) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», фундаментального ядра содержания образования, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лицей «Эврика», Положения о Рабочей программе по учебному предмету в МБОУ Лицей «Эврика», примерных программ по физической культуре, СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лицей «Эврика», Положения о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) в МБОУ Лицей «Эврика», примерных программ по физической культуре, Письма Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. N МД-583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников. Примерная программа дает условное распределение учебных часов по крупным разделам курса, определяет набор практических занятий.

Предметом обучения физической культуры на уровне основного общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Отличительные особенности данной программы заключаются в следующем:

1. Предпринята попытка органически соединить в одно целое содержание базовой и вариативной частей учебного материала как составляющих единого образовательного процесса.

2. Значительно расширен образовательный компонент.

3. Содержание образования направлено на усвоение учащимися знаний в области физической культуры, формирование у них умений и навыков самостоятельной работы и создание условий для самореализации личности средствами физической культуры и спорта.

4. В программу вводится самостоятельный раздел «Физическое совершенствование», который предусматривает всестороннее развитие физических качеств на уроках физической культуры на основе изученных базовых видов двигательной деятельности.

5. Программой предусмотрены домашние задания по физической культуре как неотъемлемая часть учебного процесса и одно из условий воспитания самостоятельности.

6. Тестирование физической подготовленности учащихся выделено в самостоятельный раздел, на что программа отводит по 4 ч в каждом классе.

7. Гендерное воспитание.

Гендерное (раздельное) обучение предполагает, прежде всего, применение здоровьесберегающих технологий, позволяет регулировать нагрузку в зависимости от пола, чтобы, с одной стороны, добиться хороших результатов в учебе, а с другой - избежать переутомления. Структура занятий обычна, а содержание имеет отличия. Для

мальчиков – это развитие быстроты, физической и силовой выносливости, воспитание выдержки, смелости; для девочек – развитие чувства ритма, красоты движений, гибкости.

Базовым результатом образования в области физической культуры в уровне основного общего образования является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Преемственность обучения между основным общим и средним образованием по физической культуре.

Преемственность рассматривается как необходимое основание, позволяющее обеспечить гуманный переход из одной возрастной группы в другую и реализовать основные задачи, поставленные в настоящее время перед образованием.

Концепция МБОУ Лицея «Эврика» строится на антропологической основе и предполагает в процессе обучения на разных ступенях формирование центральных новообразований, которые являются фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

Работа с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе.

Задачи занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы: укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

Работа с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Физкультурно-оздоровительная деятельность на уроках «Физическая культура» организуется с учётом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и включает в себя, в том числе, элементы релаксации и аутотренинга, комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата, упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. В числе требований к уровню подготовки выпускников по физической культуре на базовом уровне включены умения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приёмы самомассажа и релаксации.

Разработанная в соответствии с обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется:

- направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического

развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;

Целью программы по физической культуре является:

- * освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- * формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- * приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- * формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни;

- * развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

- * формирование потребностей обучающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- * психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;

- * формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

2. осуществление дальнейшего обучения основным базовым видам двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание).

3. продолжение развития координационных и кондиционных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, ритм, равновесие, развитие силы, гибкости, выносливости).

4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

5. углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;

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

7. выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

8. формирование умения адекватной оценки собственных физических возможностей;

9. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

10. содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Программа обучения физической культуре направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре на уровне основного общего образования является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: требованиях к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; примерной программе основного общего образования;

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Лицей «Эврика» предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть предметной области Учебного плана «Физическая культура».

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного

времени составляет 307 часов. Основное время (326 ч) отводится на раздел «Физическое совершенствование». В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом метапредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями участников образовательных отношений на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Содержание учебного предмета

Физическая культура. 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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы, перемахи, подъем переворотом. Упражнения на гимнастических брусьях, махи передвигания на руках, седы. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением, а также обратноразведением слиянием. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну большими шагами, приставными шагами, выпадами; ходьба на носках; повороты на носках, приседания, соскоки прогнувшись.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок (козёл в ширину, 90-100 см): вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Висы и упоры: вис согнув ноги, завесом двумя, на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси. Комбинации из ранее изученных упражнений.

Развитие двигательных качеств – гибкости, координации, силы, скоростно – силовых.

Лёгкая атлетика

низкий старт и стартовый разгон; бег 60 м; бег до 2 км.

Прыжки в высоту способом «перешагивание»; в длину с разбега способом «согнув ноги» - акцент на последние шаги разбега.

Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо»; метание в горизонтальные и вертикальные цели.

Развитие двигательных качеств – быстроты, выносливости, выносливости, скоростно – силовых.

Спортивные игры

Подвижные игры.

Баскетбол. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Учебная игра.

Волейбол. Стойка игрока (высокая, средняя, низкая), передвижения и перемещения: шагом, бегом, прыжком, приставным шагом; верхняя передача мяча; индивидуальная передача мяча над собой – сверху, снизу.

Футбол. Приём и передача мяча на месте и в движении; ведение мяча. Удары правой, левой по катящемуся, неподвижному мячу различными способами с различными направлениями, скоростью; удары по воротам; жонглирование мяча ногой, головой на количество раз. Учебная игра.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 2·кг, гантели до 500·г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Всего 307 часов.

В 5 классе -102 , в 6 классе – 102, в 9 классе - 103.

№ п/п	Разделы программы количество часов	Содержание разделов программы	Действия выполняемые по разделу программы	Личностные Предметные и метапредметные результаты
	5-6классы			
1	Лёгкая атлетика 18 часов (5 класс) 18 часов (6 класс)	Т.Б на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт Бег на результат 60 м. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (150г) на дальность	Овладение техникой бега на короткие и длинные дистанции. Освоении техники прыжка в длину с разбега. Освоении техники Метания малого мяча (150г) на дальность	ЛР, МР
2	Гимнастика 12 часов (5 класс) 12 часов (6 класс)	Основы знаний. ТБ на уроках. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Лазание. Равновесие. Строевые Акробатика. Строевые упражнения	Овладение техникой прыжков . Совершенствование ходьбы по бревну, выполнение акробатических элементов.	ЛР, МР, ПР

			Овладение техникой страховки.	
3	Спортивные игры волейбол, футбол баскетбол, 38 часов (5 класс) 38 часов (6 класс)	Основы знаний. ТБ на уроках. Тактика игры. Технические приёмы владения мячом.	Выполнение технических и тактических действий. Игра по правилам соревнований.	ЛР, МР, ПР
4	Кроссовая подготовка 6 часов (5 класс) 6 часов (6 класс)	бег на 30-60-100-400м Кросс 1000м. Бег с преодолением препятствий	Овладение техникой бега на длинные дистанции	ЛР, МР
5	Плавание 16 часов (5 класс) 16 часов (6 класс)	Т.Б. на занятиях Плавание кролем на груди, брассом	Овладение техникой плавания различным способом	ЛР, МР, ПР
6	Общefизическая подготовка (ОФП) 6 часов (5 класс) 6 часов (6 класс)	Игры - хоккей с мячом, футбол, лапта Упражнения на тренажёрах Единоборства- борьба, регби, армрестлинг	Совершенствование и закрепление упражнений на тренажерах. Освоение игры в хоккей	ЛР, МР
7	Уроки соревнования с элементами л/атл, сп/игр, гимнастики 2 часа (5 класс) 2 часа (6 класс)	Бег 60м, 1000м. Игра в баскетбол. акробатика	Активно принимать участие в соревнованиях	ЛР, МР, ПР
8	Уровень физической подготовленности 3 часа (5 класс) 3 часа (6 класс)	Нормативы по уровню физической подготовленности	Сдача нормативов уровня физической подготовленности	ЛР, МР, ПР
	9класс			
1	Лёгкая атлетика 18 часов	Т.Б на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт Бег на результат 60 м. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (150г) на дальность Эстафетный бег, бег 100-400м Финиширование. Бег 1000 м, 1500м, 2000м, 3000м Правила соревнований по легкой атлетике.	Овладение техникой бега на короткие и длинные дистанции. Освоении техники прыжка в длину с разбега. Освоении техники Метания малого мяча (150г) на дальность. Освоении бега на средние дистанции. Освоение знания по правилам судейства по л/атл	ПР, ЛР, МР
2	Гимнастика 12 часов	Основы знаний. ТБ на уроках. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Лазание. Равновесие. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Упражнения.	Овладение техникой прыжков. Совершенствование ходьбы по бревну, выполнение акробатических элементов. Овладение техникой	ЛР, МР, ПР

		с гантелями, с набивными мячами, упражнения на тренажёрах, брусках. Единоборства - вольная борьба	страховки. Совершенствование и закрепление упражнений на тренажерах. Изучение приёмов борьбы	
3	Спортивные игры волейбол, футбол, баскетбол, гандбол 52 часа	Основы знаний. ТБ на уроках. Тактика. Технические приёмы владения мячом. Судейство по волейболу, футболу, баскетболу.	Выполнение технических и тактических действий. Игра по правилам соревнований. Совершенствование и закрепление	ЛР, МР, ПР
4	Общефизическая подготовка (ОФП) 12 часов	Кроссовая подготовка – бег на 30-60-100-400м. Кросс 1500м.(д), 2000м (маль) Бег с преодолением препятствий Игры - хоккей с мячом, футбол, лапта. Упражнения на тренажёрах. Единоборства- борьба, регби, армрестлинг	Совершенствование и закрепление упражнений на тренажерах. Совершенствование з.у.н игры в хоккей. Играв хоккей по правилам соревнований. Бег 100-1500м-учёт	ЛР, МР
5	Кроссовая подготовка 4 часа	П.Б на занятиях. Командный эстафетный бег на местности по дистанции. Командная эстафета. Кросс 2000м. Бег с преодолением препятствий	Овладение техникой бега на длинные дистанции Закрепление знаний правил соревнований по легкой атлетике.	ПР, ЛР, МР
6	Уроки соревнования с элементами л/атл, сп/игр, гимнастики 2 часа	Бег 60м, 1000м. Полоса препятствий, футбол. Игра в баскетбол, Акробатика	Активно принимать участие в соревнованиях Осуществлять судейство	ЛР, МР, ПР
7	Уровень физической подготовленности 3 часа	Нормативы по уровню физической подготовленности	Сдача нормативов уровня физической подготовленности	ЛР, МР, ПР

7. Описание учебно-методического материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Литература:

Комплексной программа по физическому воспитанию 1–11 классов. Авторы В.И Лях, А.А Зданевич. «Просвещение». Москва 2011г

Учебники и методические пособия:

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 9 класс. Просвещение. 2005.
2. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2004.
3. Футбол, л/атлетика в школе Колодницкий Г.А «Просвещение» Москва 2011 год.

4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт. 1988.
5. Справочник учителя физической культуры П.А Киселёв «Учитель» Волгоград 2007.
6. Подвижные игры Ю. Антонова «Дом. 21 век» М.: 2006. Л. Фатеева «Академия развития» Ярославль, 2005.
7. Настольная книга учителя физической культуры В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение» М.:1996.
8. Барбашов С.В. Теоретико-методические основы личноно ориентированной технологии физкультурного образования школьников: Автореф. докт. дис./ С.В. Барбашов. Омск, 2000. - 48 с.
9. Временный государственный образовательный стандарт // Физическая культура в школе. 1993, № 6, с. 4-9.
10. Поддубный А.В. Методические основы педагогического тестирования: Учеб. пос./ А.В. Поддубный, И.К. Панина, Л.Я. Ащепкова. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2003. - 119 с.
11. Виленский М.Я., Литвинов Е.Н. Физическое воспитание школьников.
12. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. - М., 1992.
13. Учебник физическая культура В.И. Лях, А.А. Зданевич 8-9 классы Москва «Просвещение»2011г.
14. Учебник физическая культура. Виленский М.Я. 5-7классы Москва «Просвещение»2011г.

8. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

В результате освоения учебного предмета “Физическая культура” учащиеся должны:

5класс

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:

Уровень физической подготовленности учащихся для 11 лет.

бкласс

Знать:

- * основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- * биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- * физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения 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 по средствам индивидуальных физических занятий;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение 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 занятии 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

Уровень физической подготовленности учащихся для 12 лет

9класс

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.

выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;

пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м;

преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место;

прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;

толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;

блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой (баскетбол)

Демонстрировать:

Уровень физической подготовленности учащихся для 15 лет.

В результате освоения программного материала по физической культуре **учащиеся специальных медицинских групп** должны иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о правилах поведения на занятиях физической культурой;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий

уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;

- выполнять комплексы дыхательных упражнений;

- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.