



Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 31»

«Утверждаю»

Директор MAOU «Гимназия № 31» г.Перми
Приказ № 56 от 29 августа 2015 года



Л.В. Серикова

«Принята»

Педагогическим советом
MAOU «Гимназии № 31» г.Перми
Протокол № 295(1) от «28» августа 2015 года

Рабочая учебная программа
по курсу «Физическая культура» 5-9 классы

«Согласовано»

Генеральный директор
Открытого Института «Развивающее образование»
«31» августа 2015 года



к.п.н. А.Б.Воронцов

Пермь, 2015

Содержание

Пояснительная записка	стр. 3
Место учебного предмета в учебном плане.....	стр. 10
Распределение часов программы "Физическая культура 5-9 класс	стр. 10
Учебно-методическое обеспечение учебного процесса	стр. 11
Содержание учебного предмета 5 класс.....	стр. 11
Учебно-тематический план 5 класс.....	стр. 14
Содержание учебного предмета 6 класс.....	стр. 15
Учебно-тематический план 6 класс.....	стр. 18
Содержание учебного предмета 7 класс.....	стр. 20
Учебно-тематический план 7 класс.....	стр. 22
Содержание учебного предмета 8 класс.....	стр. 24
Учебно-тематический план 8 класс.....	стр. 26
Содержание учебного предмета 9 класс.....	стр. 28
Учебно-тематический план 9 класс.....	стр. 30

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной министерством образования Российской Федерации.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цели:

Общей целью образования в области физической культуры является 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.

В соответствии с этим, программа предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

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

Задачи:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено и на достижение следующих практических целей:

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

Уровень развития физической культуры учащихся, заканчивающих основную школу

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
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 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 равномерном 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 комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из

шести гимнастических элементов; 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 физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости.

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.

Уровень физической подготовленности учащихся 5-9 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	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
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	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
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250

			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
	Гибкость	Наклон	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		вперед из	12	2	6-8	10	5	9-11	16
		положе-	13	2	5-7	9	6	10-12	18
		ния сидя,	14	3	7-9	11	7	12-14	20
		см	15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтяги-	11	1	4-5	6 и выше			
		вание: на	12	1	4-6	7			
		высокой	13	1	5-6	8			
		перекла-	14	2	6-7	9			
		дине из	15	3	7-8	10			
		виса							
		(мальчи-							
		ки), кол-							
		во раз; на					4 и ниже	10-14	19 и выше
		низкой					4	11-15	20
	перекла-					5	12-15	19	
	дине из					5	13-15	17	
	виса лежа					5	12-13	16	
	(девочки),								
	кол-во раз								

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

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 её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;
- объяснение техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 5 классах – 102 часа в год (34 учебных недели); в 6,7,8 – 105 часов в год (35 учебных недель), в 9 классах - 102 часа в год (34 учебных недели).

Распределение часов программы «Физическая культура» (5 – 9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Спортивные игры	24	24	24	24	24
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24	20
3.	Легкая атлетика	24	24	24	24	24
4.	Лыжная подготовка	24	24	24	24	21
5.	Основы знаний о физической культуре	6	9	9	9	13
	ИТОГО:	102	105	105	105	102

Формы и виды учебных занятий

Образовательный процесс по физической культуре организуется с помощью следующих форм и видов учебных занятий:

- **урок** – место для коллективной работы класса по постановке и решению учебных задач;
- **урок-презентация** – место для предъявления учащимися результатов самостоятельной работы;
- **урок-диагностика** – место для проведения проверочной или диагностической работы;
- **учебное занятие (практика)** – место для индивидуальной работы учащихся над своими проблемами;
- **самостоятельная работа учащихся дома** имеет следующие линии:

- задания по коррекции знаний и умений после проведенных диагностических и проверочных работ;

- творческие задания для учащихся, которые хотят расширить свои знания и умения.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы используется следующее учебно-методическое обеспечение:

1. "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы", В.И.Лях, А.А.Зданевич - Москва: "Просвещение", 2011.
2. Учебник "Физическая культура 5 класс", А.П.Матвеев - Москва: "Просвещение", 2015.
3. Учебник "Физическая культура 6 класс", А.П.Матвеев - Москва: "Просвещение", 2015.
4. Учебник "Физическая культура 7 класс", А.П.Матвеев - Москва: "Просвещение", 2015.
5. Учебник "Физическая культура 8 класс", А.П.Матвеев - Москва: "Просвещение", 2015.
6. Учебник "Физическая культура 9 класс", А.П.Матвеев - Москва: "Просвещение", 2015.
7. Безотметочное оценивание в преподавании физической культуры в школе: методическое пособие для учителей физической культуры и студентов факультета физической культуры. - "Физическая культура и спорт"/ сост. М.Н.Исаков, Д.Д.Кечкин, Т.А.Полякова, А.М.Тихонов; Пермский гос. пед. ун-т. - Пермь, 2005.

Для организации образовательного процесса по физической культуре используется электронный дневник.

Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Цель: знать основные понятия здорового образа жизни, знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Здоровый образ жизни. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Дыхательная система и её функции при занятиях физическими упражнениями. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьника. Закаливание.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут овладеть основными понятиями ЗОЖ;
- составлять свой индивидуальный режим дня;
- применять правила безопасности на занятиях физическими упражнениями.

Спортивные игры

Цель: овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек баскетболиста и волейболиста. Уметь выполнять бросок. Освоить учебную игру.

Баскетбол: стойка баскетболиста, перемещения в стойке, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди с места, после ведения и остановки. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра в мини-баскетбол.

Волейбол: стойка волейболиста. Перемещения, ходьба и бег с остановкой. Обучение передаче мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами игры.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут выполнять перемещения в стойке баскетболиста и волейболиста;
- ловить мяч, выполнять ведение и передачу в движении и на месте;
- играть в мини-баскетбол;
- в подвижные игры с элементами игры в волейбол.

Лыжная подготовка

Цель: освоить технику попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода.

Научиться выполнять подъемы и повороты. Передвигаться на лыжах до 3 км.

Попеременный двухшажный ход. Обучение скользящему шагу в гору. Совершенствование бесшажного хода. Обучение одновременному одношажному ходу. Обучение повороту на месте на 180 махом. Подъемы ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой». Повороты в движении: плугом, упором, падением. Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие двигательных качеств, выносливости. Игры на снегу.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут выполнять передвижение на лыжах до 3 км;
- использовать при передвижении разные виды лыжных ходов;
- выполнять подъемы и повороты на месте и в движении;
- демонстрировать бег на лыжах 1 км.

Легкая атлетика

Цель: освоить технику бега на короткие дистанции. Освоить технику метания мяча. Освоить технику прыжка.

Техника бега на короткие и длинные дистанции. Прыжок с места. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места. Метание мяча с места в вертикальную и горизонтальную мишень. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Ходьба с чередованием с бегом. Техника высокого старта. Линейные эстафеты. Прыжок в длину с места.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут демонстрировать бег на 30, 60 м, 1 км;
- выполнять прыжок в высоту и в длину;
- выполнять метание мяча;
- выполнять передачу эстафеты и эстафетный бег.

Гимнастика

Цель: научиться выполнять построения и перестроения. Освоить основные элементы гимнастических упражнений.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики – с набивными и большими мячами, гантелями (1 кг). Девочки – с обручами, булавами, большим мячом. Висы и упоры. Мальчики – висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки – смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут демонстрировать технику выполнения опорного прыжка;
- демонстрировать комбинацию из изученных элементов по акробатике;
- выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов.

Содержание учебного предмета

6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Цель: Знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями; знать двигательные качества человека и как их развивать; совершенствовать уровень двигательной и технической подготовленности.

Реакция организма на различные физические нагрузки. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные качества человека и их развитие. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут применять правила безопасности на уроках физической культуры;
- развивать свои личные двигательные качества, учитывая реакцию организма на физические нагрузки;
- самосовершенствовать уровень двигательной и технической подготовленности.

Спортивные игры

Цель: согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите; освоить учебную игру в баскетбол и волейбол.

Баскетбол: ведение мяча без зрительного контроля, на максимальной скорости. Приемы обыгрывания защитника. Передача мяча одной рукой снизу по высокой траектории на дальнее расстояние. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Бросок мяча от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в прыжке. Быстрое нападение (быстрый прорыв). Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч). Учебная игра «Мини-баскетбол».

Волейбол: передача и приемы мяча сверху и снизу двумя руками, изменяя длину и направление передач, со сменой мест. Обучение нападающему удару. Скидка мяча у сетки. Обучение верхней подаче с 4-7 м от сетки. Прием подачи двумя снизу в зону 3 и передача двумя сверху в зоны 4 и 2. Учебная игра «Мини-волейбол».

Планируемый результат:

- учащиеся смогут освоить технику и тактику игры в баскетбол, волейбол;
- знать правила игры в баскетбол, волейбол;
- уметь выполнять взаимодействия в нападении и в защите.

Лыжная подготовка

Цель: освоить технику стартового варианта одновременного одношажного хода; освоить технику конькового хода; уметь проходить на лыжах дистанцию 4,5 км; демонстрировать бег на лыжах 2 км.

Совершенствование попеременного двухшажного, одновременных ходов, конькового и полуконькового ходов. Совершенствование горнолыжной подготовки. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4-5 км. Развитие двигательных качеств, выносливости.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут выполнять передвижение на лыжах до 4,5 км;
- использовать в соревновательной практике стартовый вариант лыжного хода;
 - выполнять торможение и поворот «плугом»;
 - демонстрировать бег на лыжах 2 км.

Легкая атлетика

Цель: овладеть техникой спринтерского бега с низкого старта. Овладеть техникой прыжка в длину, в высоту. Овладеть техникой метания мяча в цель и на дальность.

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту. Совершенствование техники метания мяча.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут демонстрировать бег на 60 метров с низкого старта;
- демонстрировать бег на 2 км;
- демонстрировать прыжок в высоту и в длину;
- демонстрировать метание мяча.

Гимнастика

Цель: научиться выполнять строевые упражнения, комплексы ОРУ с предметами и без них. Научиться составлять комбинации из изученных гимнастических элементов.

Строевые упражнения: повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. ОРУ в парах. ОРУ с предметами: гантелями (3 кг), тренажерами, эспандерами. Прыжки на скакалке. Висы и упоры. Мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад в сед ноги врозь, подъем зависом – вне. Девочки – 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.

Опорный прыжок. Мальчики – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатика. Мальчики – кувырок назад в упор стоя, ноги врозь, кувырок вперед, назад. Девочки – «мост» с поворотом в упор стоя на одном колене, кувырки вперед, назад.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут демонстрировать технику выполнения опорного прыжка;
- демонстрировать комбинацию из изученных элементов по акробатике;
- демонстрировать комбинацию на перекладине (мальчики), на брусьях (девочки);
- выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов на месте и в движении.

Содержание учебного предмета

7 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Цель: подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, используя самоконтроль, врачебный контроль и правила проведения самостоятельных занятий.

Врачебный контроль. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила самоконтроля. Дневник самоконтроля. Правила проведения самостоятельных и групповых занятий.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут использовать в самостоятельных занятиях правила самоконтроля;
- знать правила проведения самостоятельных и групповых занятий.

Спортивные игры

Цель: овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол и волейбол.

Баскетбол: ловля высоко летящего мяча. Передачи мяча произвольным способом в тройках со сменой мест. Передачи мяча в прыжке. Бросок в прыжке, «крюком», бросок с дальней дистанции. Приемы обыгрывания защитника во время движения (перевод мяча перед собой, поворот. Судейство.

Волейбол: прием мяча от сетки. Обучение одиночному блокированию. Игра в нападении в зоне 2 и 4. Верхняя подача. Двухсторонняя игра в волейбол по правилам.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут играть в баскетбол и волейбол по правилам;
- выполнять судейство игр в баскетбол, волейбол.

Лыжная подготовка

Цель: освоить технику попеременного четырехшажного хода. Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь проходить на лыжах дистанцию до 5 км.

Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут выполнять передвижение на лыжах до 5 км;
- чередовать попеременные ходы с одновременными ходами;
 - преодолевать контруклон;
 - демонстрировать бег на лыжах 3 км.

Легкая атлетика

Цель: освоить технику выполнения и демонстрировать результат в беге на короткую дистанцию, на длинную дистанцию. Освоить технику выполнения и демонстрировать результат прыжка в длину и в высоту и метания мяча.

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна, прыгуна и метателя. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту. Совершенствование техники метания мяча. Круговая эстафета.

Планируемый результат:

- демонстрировать технику и результат бега на 60 м;
- демонстрировать технику и результат бега на 2 км;
- демонстрировать технику и результат прыжка в высоту и в длину;
- демонстрировать технику и результат метания мяча;
- уметь выполнять бег и передачу палочки в круговой эстафете.

Гимнастика

Цель: уметь составлять индивидуальные гимнастические комбинации.

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Построение из колонны по 2 и по 4. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. ОРУ в парах. ОРУ с предметами: гантелями (3 кг), тренажерами, эспандерами. Прыжки на скакалке. Висы и упоры. Мальчики – подъем в упор переворотом махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки – вис прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю, переход на нижнюю жердь.

Опорный прыжок. Мальчики – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатика. Мальчики – длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад из упора присев, силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов. Девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут демонстрировать технику выполнения опорного прыжка;
- демонстрировать индивидуальную комбинацию из изученных элементов по акробатике;
- демонстрировать индивидуальную комбинацию на перекладине (мальчики), на брусках (девочки);
- выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов на месте и в движении.

Содержание учебного предмета

8 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Цель: Знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями; знать двигательные качества человека и как их развивать; совершенствовать уровень двигательной и технической подготовленности.

Реакция организма на различные физические нагрузки. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные качества человека и их развитие. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут применять правила безопасности на уроках физической культуры;
- развивать свои личные двигательные качества, учитывая реакцию организма на физические нагрузки;
- самосовершенствовать уровень двигательной и технической подготовленности.

Спортивные игры

Цель: согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите; освоить учебную игру в баскетбол и волейбол.

Баскетбол: ведение мяча без зрительного контроля, на максимальной скорости. Приемы обыгрывания защитника. Передача мяча одной рукой снизу по высокой траектории на дальнее расстояние. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Бросок мяча от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в прыжке. Быстрое

нападение (быстрый прорыв). Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч). Учебная игра «Мини-баскетбол».

Волейбол: передача и приемы мяча сверху и снизу двумя руками, изменяя длину и направление передач, со сменой мест. Обучение нападающему удару. Скидка мяча у сетки. Обучение верхней подаче с 4-7 м от сетки. Прием подачи двумя снизу в зону 3 и передача двумя сверху в зоны 4 и 2. Учебная игра «Мини-волейбол».

Планируемый результат:

- учащиеся смогут освоить технику и тактику игры в баскетбол, волейбол;
- знать правила игры в баскетбол, волейбол;
- уметь выполнять взаимодействия в нападении и в защите.

Лыжная подготовка

Цель: освоить технику стартового варианта одновременного одношажного хода; освоить технику конькового хода; уметь проходить на лыжах дистанцию 4,5 км; демонстрировать бег на лыжах 2 км.

Совершенствование попеременного двухшажного, одновременных ходов, конькового и полуконькового ходов. Совершенствование горнолыжной подготовки. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4-5 км. Развитие двигательных качеств, выносливости.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут выполнять передвижение на лыжах до 4,5 км;
- использовать в соревновательной практике стартовый вариант лыжного хода;
 - выполнять торможение и поворот «плугом»;
 - демонстрировать бег на лыжах 2 км.

Легкая атлетика

Цель: овладеть техникой спринтерского бега с низкого старта. Овладеть техникой прыжка в длину, в высоту. Овладеть техникой метания мяча в цель и на дальность.

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту. Совершенствование техники метания мяча.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут демонстрировать бег на 60 метров с низкого старта;
- демонстрировать бег на 2 км;
- демонстрировать прыжок в высоту и в длину;
- демонстрировать метание мяча.

Гимнастика

Цель: научиться выполнять строевые упражнения, комплексы ОРУ с предметами и без них. Научиться составлять комбинации из изученных гимнастических элементов.

Строевые упражнения: повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. ОРУ в парах. ОРУ с предметами: гантелями (3 кг), тренажерами, эспандерами. Прыжки на скакалке. Висы и упоры. Мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад в сед ноги врозь, подъем зависом – вне. Девочки – 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.

Опорный прыжок. Мальчики – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатика. Мальчики – кувырок назад в упор стоя, ноги врозь, кувырок вперед, назад. Девочки – «мост» с поворотом в упор стоя на одном колене, кувырки вперед, назад.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут демонстрировать технику выполнения опорного прыжка;
- демонстрировать комбинацию из изученных элементов по акробатике;
- демонстрировать комбинацию на перекладине (мальчики), на брусьях (девочки);
- выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов на месте и в движении.

Содержание учебного предмета

9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Цель: подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, используя самоконтроль, врачебный контроль и правила проведения самостоятельных занятий.

Врачебный контроль. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила самоконтроля. Дневник самоконтроля. Правила проведения самостоятельных и групповых занятий.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут использовать в самостоятельных занятиях правила самоконтроля;
- знать правила проведения самостоятельных и групповых занятий.

Спортивные игры

Цель: овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол и волейбол.

Баскетбол: ловля высоко летящего мяча. Передачи мяча произвольным способом в тройках со сменой мест. Передачи мяча в прыжке. Бросок в прыжке, «крюком», бросок с дальней дистанции. Приемы обыгрывания защитника во время движения (перевод мяча перед собой, поворот. Судейство.

Волейбол: прием мяча от сетки. Обучение одиночному блокированию. Игра в нападении в зоне 2 и 4. Верхняя подача. Двухсторонняя игра в волейбол по правилам.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут играть в баскетбол и волейбол по правилам;
- выполнять судейство игр в баскетбол, волейбол.

Лыжная подготовка

Цель: освоить технику попеременного четырехшажного хода. Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь проходить на лыжах дистанцию до 5 км.

Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут выполнять передвижение на лыжах до 5 км;
- чередовать попеременные ходы с одновременными ходами;
 - преодолевать контруклон;
 - демонстрировать бег на лыжах 3 км.

Легкая атлетика

Цель: освоить технику выполнения и демонстрировать результат в беге на короткую дистанцию, на длинную дистанцию. Освоить технику выполнения и демонстрировать результат прыжка в длину и в высоту и метания мяча.

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна, прыгуна и метателя. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту. Совершенствование техники метания мяча. Круговая эстафета.

Планируемый результат:

- демонстрировать технику и результат бега на 60 м;
- демонстрировать технику и результат бега на 2 км;
- демонстрировать технику и результат прыжка в высоту и в длину;

- демонстрировать технику и результат метания мяча;
- уметь выполнять бег и передачу палочки в круговой эстафете.

Гимнастика

Цель: уметь составлять индивидуальные гимнастические комбинации.

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Построение из колонны по 2 и по 4. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. ОРУ в парах. ОРУ с предметами: гантелями (3 кг), тренажерами, эспандерами. Прыжки на скакалке. Висы и упоры. Мальчики – подъем в упор переворотом махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки – вис прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю, переход на нижнюю жердь.

Опорный прыжок. Мальчики – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатика. Мальчики – длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад из упора присев, силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов. Девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут демонстрировать технику выполнения опорного прыжка;
- демонстрировать индивидуальную комбинацию из изученных элементов по акробатике;
- демонстрировать индивидуальную комбинацию на перекладине (мальчики), на брусьях (девочки);
- выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов на месте и в движении.