

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ковриновская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре, курс Физическая культура
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

основное общее, 5-9 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 5-8 классы - 70, 9 класс - 68

Учитель Сонченко Александр Владимирович

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича, издательство «Учитель» 2017 год.

Раздел: «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы.–Москва; «Просвещение», 2017 г.

Настоящая программа отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта, базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ, учитывает основные требования, предъявляемые к современным УМК по обществознанию.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- *Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы.* Стандарты второго поколения. М: Просвещение 2017г.
- *3. Учебно-методическое пособие.* Рабочие программы к УМК под редакцией В.И.Ляха «Физическая культура.1 – 11 классы» М: Просвещение 2017 г.
- *Физическая культура. 5-7 классы:* учебник для общеобразовательных организаций: под редакцией М.Я.Виленского, 7-е изд., - М. : Просвещение, 2018.
- *Физическая культура. 8-9 классы:* учебник для общеобразовательных организаций: под редакцией В.И.Ляха, 6-е изд., - М. : Просвещение, 2018.

Цели курса:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих.

Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 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 приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика курса «Физическая культура» в основной школе

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

РАЗДЕЛ: «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна-

нию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- 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»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами 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.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования

закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел: «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА»

1. Структура курса.

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				

2.1	Гимнастика с основами акробатики	8ч	8ч	8ч	8ч	8ч
2.2	Легкая атлетика	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.3	Спортивные игры:	35ч	35ч	35ч	35ч	31ч
2.3.2	Баскетбол	18	18	18	18	16
2.3.3	Волейбол	17	17	17	17	15
2.4	Кроссовая подготовка	6ч	6ч	6ч	6ч	8ч
Всего:		70ч	70ч	70ч	70ч	68ч
Итого:		348 ч				

5-8 класс 2ч в неделю, по 70 часов. 9 класс 2ч, 68ч

Основное содержание по темам.

Раздел I. Основы знаний о физической культуре (17 часов)				
№ раздела	Раздел программы	УУД		
		Предметные	Метапредметные	Личностные
1.	Основы знаний о физической культуре.	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен</p>	<p>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- умение самостоятельно определять цели своего</p>	<p>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать</p>

		<p>советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие</p>	<p>обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для 	<p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само-
--	--	--	---	---

		<p>всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>Выполняют тесты на</p>	<p>выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной 	<p>образованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - участие в школьном
--	--	---	--	--

		<p>приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>	<p>деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p>	<p>самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p>
--	--	--	--	---

Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.				
№ раздела	Раздел программы	УУД		
		Предметные	Метапредметные	Личностные
2.	Лёгкая атлетика, крошечная подготовка	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <p>- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования</p>	<p>»;</p> <p>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью</p>

		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>- 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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г</p>	<p>занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.</p> <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <p>- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</p> <p>- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;</p> <p>- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</p> <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <p>- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p> <p>- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <p>- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p> <p><i>В области физической</i></p>	<p>людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p> <p>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».</p> <p>Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <p>- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;</p> <p>- владение знаниями об</p>
--	--	--	---	--

		<p>с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p><i>культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. 	<p>особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, - составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
--	--	---	---	---

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. (8 часов)				
№ раздела	Раздел программы	УУД		
		Предметные	Метапредметные	Личностные
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами,	- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность	- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);

		<p>кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.</p>	<p>выполнения заданий; - приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.</p> <p><i>В области эстетической культуры:</i> - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; - восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</p>	<p>опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p>
--	--	---	---	---

Раздел 4. Спортивные игры (35часов)				
№ раздела	Раздел программы	УУД		
		Предметные	Метапредметные	Личностные
4.	Баскетбол	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами и описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности игры в б.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику</p>	<p>- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.</p> <p>- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</p> <p>- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;</p> <p>- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения,</p>	<p>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p> <p>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать</p>

		и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	неантагонистических способов общения и взаимодействия. подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.	ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
	Волейбол	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику.	- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.	- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; - владение знаниями по организации и проведению занятий физическими

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол -во часов	Домашнее задание	Дата проведения
<i>Лёгкая атлетика (13часов)</i>				
1.	Вводный. ТБ. Спринтерский бег 30 м.	1	ОРУ	
2.	Спринтерский бег 50 м.	1	ОРУ	
3	Спринтерский бег 60 м.	1	ОРУ	
4	Эстафетный бег.	1	ОРУ	
5	Прыжки в длину с места	1	ОРУ	
6	Прыжки в длину с разбега	1	ОРУ	
7	Метание мяча с места	1	ОРУ	
8	Метание мяча с разбега	1	ОРУ	
9	Бег на средние дистанции, 500 м.	1	ОРУ	
10	Бег по пересечённой местности 500м	1	ОРУ	
11	Бег по пересечённой местности 800м	1	ОРУ	
12	Преодоление препятствий (барьеры).	1	ОРУ	
13	Преодоление препятствий (полоса).	1	ОРУ	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	8		
14	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
15	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
16	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
17	Опорный прыжок на козла. Строевые упражнения	1	ОРУ	
18	Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
19	Акробатика, кувырок вперёд и назад	1	ОРУ	
20	Акробатика, кувырок вперёд и назад	1	ОРУ	
21	Акробатика, стойка на лопатках.	1	ОРУ	
	<i>Спортивные игры</i>	35		
<i>Волейбол(17часов)</i>				
22-23	Волейбол, стойка и передвижение игрока	2	ОРУ	
24-25	Эстафета с элементами волейбола.	2	ОРУ	
26-27	Волейбол, передача мяча двумя руками вперёд сверху	2	ОРУ	
28-29	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху над	2	ОРУ	

	собой.			
30-31	Приём и передача мяча двумя руками над собой.	2	ОРУ	
32-33	Приём и передача мяча над сеткой.	2	ОРУ	
34-35	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	2	ОРУ	
36-37	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2	ОРУ	
38	Отработка элементов в волейболе Игра в мини- волейбол.	1	ОРУ	
Баскетбол. (18 часов)				
39	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1	ОРУ	
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах	1	ОРУ	
41	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	ОРУ	
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с шагом.	1	ОРУ	
43	Ведение мяча в движении.	1	ОРУ	
44	Ведение мяча с изменением скорости.	1	ОРУ	
45	Бросок мяча двумя руками от головы. Тактика	1	ОРУ	
46	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ	
47	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок)	1	ОРУ	
48	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	ОРУ	
49-50	Выбивание и вырывание мяча. Тактика игры.	2	ОРУ	
51-52	Штрафной бросок Тактика игры.	2	ОРУ	
53-54	Отработка элементов баскетбола и тактики.	2	ОРУ	
55-56	Отработка элементов, игра в баскетбол.	2	ОРУ	
Кроссовая подготовка (6 часов)				
57	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	1	ОРУ	
58	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
59	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
60	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
61	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
62	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
Лёгкая атлетика (8 часов)				
63	Бег на средние дистанции(500м.)	1	ОРУ	
64	Спринтерский бег(40м)	1	ОРУ	

65	Спринтерский бег(50м.)	1	ОРУ	
66	Спринтерский бег(60м.)	1	ОРУ	
67	Эстафетный бег(4х60м)	1	ОРУ	
68	Прыжок в высоту, метание мяча в цель.	1	ОРУ	
69	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность.	1	ОРУ	
70	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на заданное расстояние. Подведение итогов.	1	ОРУ	

6 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол -во часов	Домашне е задание	Дата проведения
	<i>Лёгкая атлетика</i>	13		
1.	Вводный. ТБ. Спринтерский бег 30 м.	1	ОРУ	
2.	Спринтерский бег 50 м.	1	ОРУ	
3	Спринтерский бег 60 м.	1	ОРУ	
4	Эстафетный бег.	1	ОРУ	
5	Прыжки в длину с места	1	ОРУ	
6	Прыжки в длину с разбега	1	ОРУ	
7	Метание мяча с места	1	ОРУ	
8	Метание мяча с разбега	1	ОРУ	
9	Бег на средние дистанции, 500 м.	1	ОРУ	
10	Бег по пересечённой местности 500м	1	ОРУ	
11	Бег по пересечённой местности 900м	1	ОРУ	
12	Преодоление препятствий (барьеры).	1	ОРУ	
13	Преодоление препятствий (полоса).	1	ОРУ	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	8		
14	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
15	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
16	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
17	Опорный прыжок на козла. Строевые упражнения	1	ОРУ	
18	Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения.	1	ОРУ	

19	Акробатика, кувырок вперёд и назад	1	ОРУ	
20	Акробатика, кувырок вперёд и назад	1	ОРУ	
21	Акробатика, стойка на лопатках.	1	ОРУ	
	Спортивные игры	35		
	Волейбол	17		
22-23	Волейбол, стойка и передвижение игрока	2	ОРУ	
24-25	Эстафета с элементами волейбола.	2	ОРУ	
26-27	Волейбол, передача мяча двумя руками вперёд сверху	2	ОРУ	
28-29	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху над собой.	2	ОРУ	
30-31	Приём и передача мяча двумя руками над собой.	2	ОРУ	
32-33	Приём и передача мяча над сеткой.	2	ОРУ	
34-35	Нижняя прямая подача с 8 м.	2	ОРУ	
36-37	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2	ОРУ	
38	Отработка элементов в волейболе Игра в мини- волейбол.	1	ОРУ	
	Баскетбол.	18		
39	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1	ОРУ	
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах	1	ОРУ	
41	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	ОРУ	
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с шагом.	1	ОРУ	
43	Ведение мяча в движении.	1	ОРУ	
44	Ведение мяча с изменением скорости.	1	ОРУ	
45	Бросок мяча двумя руками от головы. Тактика	1	ОРУ	
46	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ	
47	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок)	1	ОРУ	
48	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	ОРУ	
49-50	Выбивание и вырывание мяча. Тактика игры.	2	ОРУ	
51-52	Штрафной бросок Тактика игры.	2	ОРУ	
53-54	Отработка элементов баскетбола и тактики.	2	ОРУ	
55-56	Отработка элементов, игра в баскетбол.	2	ОРУ	
	Кроссовая подготовка	6		

57	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	1	ОРУ	
58	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
59	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
60	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
61	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
62	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
	<i>Лёгкая атлетика</i>	8		
63	Бег на средние дистанции(600м.)	1	ОРУ	
64	Спринтерский бег(40м)	1	ОРУ	
65	Спринтерский бег(50м.)	1	ОРУ	
66	Спринтерский бег(60м.)	1	ОРУ	
67	Эстафетный бег(4х60м)	1	ОРУ	
68	Прыжок в высоту, метание мяча в цель.	1	ОРУ	
69	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность.	1	ОРУ	
70	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на заданное расстояние. Подведение итогов.	1	ОРУ	

7класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата проведения
	<i>Лёгкая атлетика</i>	13		
1.	Вводный. ТБ. Спринтерский бег 30 м.	1	ОРУ	
2.	Спринтерский бег 50 м.	1	ОРУ	
3	Спринтерский бег 60 м.	1	ОРУ	
4	Эстафетный бег.	1	ОРУ	
5	Прыжки в длину с места	1	ОРУ	
6	Прыжки в длину с разбега	1	ОРУ	
7	Метание мяча с места	1	ОРУ	
8	Метание мяча с разбега	1	ОРУ	
9	Бег на средние дистанции, 700 м.	1	ОРУ	
10	Бег по пересечённой местности 800м	1	ОРУ	
11	Бег по пересечённой местности 1000м	1	ОРУ	

12	Преодоление препятствий (барьеры).	1	ОРУ	
13	Преодоление препятствий (полоса).	1	ОРУ	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	8		
14	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
15	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
16	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
17	Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения	1	ОРУ	
18	Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
19	Акробатика, кувырок вперёд и назад	1	ОРУ	
20	Акробатика, кувырок вперёд и назад	1	ОРУ	
21	Акробатика, стойка на лопатках.	1	ОРУ	
	<i>Спортивные игры</i>	35		
	<i>Волейбол</i>	17		
22-23	Волейбол, стойка и передвижение игрока	2	ОРУ	
24-25	Эстафета с элементами волейбола.	2	ОРУ	
26-27	Волейбол, передача мяча двумя руками вперёд сверху	2	ОРУ	
28-29	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху над собой.	2	ОРУ	
30-31	Приём и передача мяча двумя руками над собой.	2	ОРУ	
32-33	Приём и передача мяча над сеткой.	2	ОРУ	
34-35	Нижняя прямая подача с 8 м.	2	ОРУ	
36-37	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2	ОРУ	
38	Отработка элементов в волейболе Игра в мини- волейбол.	1	ОРУ	
	<i>Баскетбол.</i>	18		
39	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1	ОРУ	
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах	1	ОРУ	
41	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	ОРУ	
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с шагом.	1	ОРУ	
43	Ведение мяча в движении.	1	ОРУ	
44	Ведение мяча с изменением скорости.	1	ОРУ	
45	Бросок мяча двумя руками от головы. Тактика	1	ОРУ	

46	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ	
47	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок)	1	ОРУ	
48	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	ОРУ	
49-50	Выбивание и вырывание мяча. Тактика игры.	2	ОРУ	
51-52	Штрафной бросок Тактика игры.	2	ОРУ	
53-54	Отработка элементов баскетбола и тактики.	2	ОРУ	
55-56	Отработка элементов, игра в баскетбол.	2	ОРУ	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6		
57	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	1	ОРУ	
58	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
59	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
60	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
61	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
62	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
	<i>Лёгкая атлетика</i>	8		
63	Бег на средние дистанции(800м.)	1	ОРУ	
64	Спринтерский бег(40м)	1	ОРУ	
65	Спринтерский бег(50м.)	1	ОРУ	
66	Спринтерский бег(60м.)	1	ОРУ	
67	Эстафетный бег(4x60м)	1	ОРУ	
68	Прыжок в высоту, метание мяча в цель.	1	ОРУ	
69	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность.	1	ОРУ	
70	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на заданное расстояние. Подведение итогов.	1	ОРУ	

8класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол -во часов	Домашне е задание	Дата проведения
	<i>Лёгкая атлетика</i>	13		
1.	Вводный. ТБ. Спринтерский бег 30 м.	1	ОРУ	
2.	Спринтерский бег 60 м.	1	ОРУ	

3	Спринтерский бег 100 м.	1	ОРУ	
4	Эстафетный бег.	1	ОРУ	
5	Прыжки в длину с места	1	ОРУ	
6	Прыжки в длину с разбега	1	ОРУ	
7	Метание мяча с места	1	ОРУ	
8	Метание мяча с разбега	1	ОРУ	
9	Бег на средние дистанции, 800 м.	1	ОРУ	
10	Бег по пересечённой местности 900м	1	ОРУ	
11	Бег по пересечённой местности 1500м	1	ОРУ	
12	Преодоление препятствий (барьеры).	1	ОРУ	
13	Преодоление препятствий (полоса).	1	ОРУ	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	8		
14	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
15	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
16	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
17	Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения	1	ОРУ	
18	Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
19	Акробатика, кувырок вперёд и назад	1	ОРУ	
20	Акробатика, кувырок вперёд и назад	1	ОРУ	
21	Акробатика, стойка на голове.	1	ОРУ	
	<i>Спортивные игры</i>	35		
	<i>Волейбол</i>	17		
22-23	Волейбол, стойка и передвижение игрока	2	ОРУ	
24-25	Эстафета с элементами волейбола.	2	ОРУ	
26-27	Волейбол, передача мяча двумя руками вперёд сверху	2	ОРУ	
28-29	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху над собой.	2	ОРУ	
30-31	Приём и передача мяча двумя руками над собой.	2	ОРУ	
32-33	Приём и передача мяча над сеткой.	2	ОРУ	
34-35	Верхняя прямая подача	2	ОРУ	
36-37	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2	ОРУ	
38	Отработка элементов в волейболе Игра в волейбол.	1	ОРУ	

	Баскетбол.	18		
39	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1	ОРУ	
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах	1	ОРУ	
41	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	ОРУ	
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с шагом.	1	ОРУ	
43	Ведение мяча в движении.	1	ОРУ	
44	Ведение мяча с изменением скорости.	1	ОРУ	
45	Бросок мяча двумя руками от головы. Тактика	1	ОРУ	
46	Тактика игры. Игра в баскетбол.	1	ОРУ	
47	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок)	1	ОРУ	
48	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	ОРУ	
49-50	Выбивание и вырывание мяча. Тактика игры.	2	ОРУ	
51-52	Штрафной бросок Тактика игры.	2	ОРУ	
53-54	Отработка элементов баскетбола и тактики.	2	ОРУ	
55-56	Отработка элементов, игра в баскетбол.	2	ОРУ	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	6		
57	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	1	ОРУ	
58	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
59	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
60	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
61	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
62	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
	<i>Лёгкая атлетика</i>	8		
63	Бег на средние дистанции(1000м.)	1	ОРУ	
64	Спринтерский бег(40м)	1	ОРУ	
65	Спринтерский бег(60м.)	1	ОРУ	
66	Спринтерский бег(100м.)	1	ОРУ	
67	Эстафетный бег(4x100м)	1	ОРУ	
68	Прыжок в высоту, метание мяча в цель.	1	ОРУ	
69	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность.	1	ОРУ	
70	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на заданное	1	ОРУ	

	расстояние. Подведение итогов.			
--	--------------------------------	--	--	--

9класс

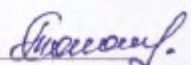
№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол -во часов	Домашнее задание	Дата проведения
	<i>Лёгкая атлетика</i>	13		
1.	Вводный. ТБ. Спринтерский бег 30 м.	1	ОРУ	
2.	Спринтерский бег 60 м.	1	ОРУ	
3	Спринтерский бег 100 м.	1	ОРУ	
4	Эстафетный бег.(4x100)	1	ОРУ	
5	Прыжки в длину с места	1	ОРУ	
6	Прыжки в длину с разбега	1	ОРУ	
7	Метание мяча с места	1	ОРУ	
8	Метание мяча с разбега	1	ОРУ	
9	Бег на средние дистанции, 800 м.	1	ОРУ	
10	Бег по пересечённой местности 1000м	1	ОРУ	
11	Бег по пересечённой местности 2000м	1	ОРУ	
12	Преодоление препятствий (барьеры).	1	ОРУ	
13	Преодоление препятствий (полоса).	1	ОРУ	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	8		
14	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
15	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
16	Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
17	Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения	1	ОРУ	
18	Опорный прыжок через козла. Строевые упражнения.	1	ОРУ	
19	Акробатика, кувырок вперёд и назад	1	ОРУ	
20	Акробатика, кувырок вперёд и назад	1	ОРУ	
21	Акробатика, стойка на руках.	1	ОРУ	
	<i>Спортивные игры</i>	35		
	<i>Волейбол</i>	17		
22-23	Волейбол, стойка и передвижение игрока	2	ОРУ	

24-25	Эстафета с элементами волейбола.	2	ОРУ	
26-27	Волейбол, передача мяча двумя руками вперёд сверху	2	ОРУ	
28-29	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху над собой.	2	ОРУ	
30-31	Приём и передача мяча двумя руками над собой.	2	ОРУ	
32-33	Приём и передача мяча над сеткой.	2	ОРУ	
34-35	Верхняя прямая подача	2	ОРУ	
36-37	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2	ОРУ	
38	Отработка элементов в волейболе Игра в волейбол.	1	ОРУ	
	Баскетбол.	18		
39	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1	ОРУ	
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах	1	ОРУ	
41	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	ОРУ	
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с шагом.	1	ОРУ	
43	Ведение мяча в движении.	1	ОРУ	
44	Ведение мяча с изменением скорости.	1	ОРУ	
45	Бросок мяча двумя руками от головы. Тактика	1	ОРУ	
46	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ	
47	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок)	1	ОРУ	
48	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	ОРУ	
49-50	Выбивание и вырывание мяча. Тактика игры.	2	ОРУ	
51-52	Штрафной бросок Тактика игры.	2	ОРУ	
53-54	Отработка элементов баскетбола и тактики.	2	ОРУ	
55-56	Отработка элементов, игра в баскетбол.	2	ОРУ	
	Кроссовая подготовка	6		
57	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	1	ОРУ	
58	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
59	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
60	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
61	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	
62	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	ОРУ	

	<i>Лёгкая атлетика</i>	8		
63	Бег на средние дистанции(1000м.)	1	ОРУ	
64	Спринтерский бег(40м)	1	ОРУ	
65	Спринтерский бег(60м.)	1	ОРУ	
66	Спринтерский бег(100м.)	1	ОРУ	
67	Эстафетный бег(4x100м)	1	ОРУ	
68	Прыжок в высоту, метание мяча в цель.	1	ОРУ	
69	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность.	1	ОРУ	
70	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на заданное расстояние. Подведение итогов.	1	ОРУ	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МБОУ Ковриновская СОШ
От 16.08.2019 года № 1

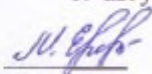

Подпись руководителя МО

Сагайдак Т.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

19 августа 2019 года


Подпись

Ермакова М.С.