МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №50

Рассмотрена на педагогическом совете
Протокол № от

«Утверждаю»
_____ /Т. С. Батурина/
Директор МАОУ СОШ№50
Приказ № от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 6 класса
базовый уровень обучения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 070A7CAE45CE3ACC4D08742380A74D4A
Владелец: БАТУРИНА ТАТЬЯНА СТАНИСЛАВОВНА
Действителен: с 31.05.2024 до 24.08.2025

Разработчик: МО учителей
физической культуры

2024 год

Оглавление

1. Пояснительная записка 3
2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура». 4
3. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 5
4. Планируемые результаты 7
5. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 10
6. Тематическое планирование 12

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса (ов) составлена в соответствии с Законом РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерной программой основного общего образования по физической культуре, базисным учебным планом МАОУ СОШ №50 на 2024-2025 учебный год.

В основу разработки программы положена авторская программа курса «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича и составлена согласно государственного стандарта основного общего образования и в соответствии с положением «О рабочей программе по учебному предмету (курсу, дисциплине) в МАОУ СОШ №50», утверждённым приказом директора МАОУ СОШ №50 №141-О от 01.09.2014 г. Данная программа позволяет осваивать предмет физической культуры детям с ОВЗ.

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
2. Примерная основная образовательная программа общеобразовательного учреждения. Основная школа. М.: Просвещение, 2011.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897.
4. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция, действующая с 11 января 2015 года).
5. План мероприятий («дорожная карта») «Изменение в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки». Москва, 2012.
6. Устав МАОУ СОШ №50.2014.
7. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе».

Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения физической культурой укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

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

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. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности.

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной

деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Программа обеспечена УМК для 1-11 классов автора В. И. Лях, А. А. Зданевича.

На изучение предмета физическая культура в 6 классе в учебном плане МАОУ СОШ № 50 отведено 68 часов в год. Соответственно - 2 часа в неделю.

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

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

Личностные результаты.

- ✓ Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ историю России, осознание своей этнической национальной принадлежности;
- ✓ Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- ✓ Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ Развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ 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.

Мета предметные результаты.

- ➢ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- ➢ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного материала;
- Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 6 класса должны:

· знать и иметь представление:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

· уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

· демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

В результате освоения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

 роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

 составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

 выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

 осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

 для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

 включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Планируемые результаты.

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 6 КЛАСС

Мальчики / Девочки				
№	**Упражнения**	**оценка**		
		«5»	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	170/165	160/145	140/130
2	Метание набивного мяча 1 кг.(см)	430/355	350/300	305/250
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8/11.2	11.2/11.4	11.6/11.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	90/100	80/60	70/40
5	Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	40/30	35/25	30/18
6	Бег 60 м (сек)	10.0/10.4	10.6/10.8	10.8/11.2
7	Метание малого мяча 150г (м)	36/23	29/18	21/15
8	Подтягивание в висе мал./в висе лежа дев. (раз)	6/19	4/14	3/5
9	Прыжок в длину с разбега (см)	360/330	330/280	270/230

Содержание учебного предмета.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, *тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, обще предметных и предметных компетенций.*

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	***Базовая часть***	**38**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.3	Легкая атлетика	22
2	***Вариативная часть***	**30**
2.1	***Баскетбол.***	**10**
2.2	Волейбол.	10
2.2	Кроссовая подготовка	12
	Итого	**68**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5
Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег по дистанции, специальные беговые	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	*(60 м)*	
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* *С*пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	*Бег 60 м:* м.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5

	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий
	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий
	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м	Текущий
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*	Текущий

		выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

		быстроногих». Развитие выносливости		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный	Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Учетный	Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Бег 2 км без учета времени
Гимнастика Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 3 р.; д: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 5 р.

Опорный прыжок (5ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнув-	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий

.

1	2	3	4	5
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей		
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий

	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выпол-нения

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка
Акробатика (5 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий

	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках
Спортивные игры Баскетбол (10 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	действия в игре	
	Комплексн ый	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

		мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стой-ки и передвижений игрока
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

		на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Комплексный			Оценка техники ведения мяча на месте
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Изучение нового материала			
Волейбол (10 ч.)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в па- рах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий

	через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах

	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 ч)	Изучение нового материала	**Кроссовая подготовка** Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный	Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

		«Посадка картошки». Развитие выносливости		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Бег 2 км без учета времени
Легкая атлетика Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м	Текущий
	Совершенствования		***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий

	Совершенст вования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	*Бег 60 м:* м.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (6 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий

		расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств		

Окончание табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный Комбинированный Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(оттал-кивание, переход планки).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий
	Комбинированный Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий

Рассмотрена на педагогическом совете
Протокол № от

«Утверждаю»
_____ /Т. С. Батурина/
Директор МАОУ СОШ№50
Приказ № от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 7 класса
базовый уровень обучения

Разработчик: МО учителей
физической культуры

2024 год

Оглавление

7. Пояснительная записка 3

8. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура». 4
9. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 5
10. Планируемые результаты 7
11. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 10
12. Тематическое планирование 12

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса (ов) составлена в соответствии с Законом РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерной программой основного общего образования по физической культуре, базисным учебным планом МАОУ СОШ №50 на 2024-2025 учебный год.

В основу разработки программы положена авторская программа курса «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича и составлена согласно государственного стандарта основного общего образования и в соответствии с

положением «О рабочей программе по учебному предмету (курсу, дисциплине) в МАОУ СОШ №50», утверждённым приказом директора МАОУ СОШ №50 №141-О от 01.09.2014 г. Данная программа позволяет осваивать предмет физической культуры детям с ОВЗ.

8. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
9. Примерная основная образовательная программа общеобразовательного учреждения. Основная школа. М.: Просвещение, 2011.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897.
11. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция, действующая с 11 января 2015 года).
12. План мероприятий («дорожная карта») «Изменение в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки». Москва, 2012.
13. Устав МАОУ СОШ №50.2014.
14. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе».

Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения физической культурой укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

– требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном

государственном стандарте начального общего образования;

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. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности.

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Программа обеспечена УМК для 1-11 классов автора В. И. Лях, А. А. Зданевича.

На изучение предмета физическая культура в 7 классе в учебном плане МАОУ СОШ № 50 отведено 68 часов в год. Соответственно - 2 часа в неделю.

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

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

Личностные результаты.

- ✓ Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ историю России, осознание своей этнической национальной принадлежности;
- ✓ Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- ✓ Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ Развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ 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.

Мета предметные результаты.

- ➢ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- ➢ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ➢ Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ➢ Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ➢ Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного материала;
- ➢ Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

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

❖ Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

❖ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 класса должны:

· знать и иметь представление:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

· уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

· демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

В результате освоения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

 роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

 составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

 выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

 осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

 для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

 включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Планируемые результаты.

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 7 КЛАСС

Мальчики / Девочки				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	180/170	160/147	140/134

2	Метание набивного мяча 1 кг.(см)	430/355	350/300	305/250
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8/11.2	11.2/11.4	11.6/11.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	90/100	80/60	70/40
5	Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	40/30	35/25	30/18
6	Бег 60 м (сек)	9.5/9.8	9.8/10.4	10.2/10.9
7	Метание малого мяча 150г (м)	39/26	31/19	23/16
8	Подтягивание в висе мал./в висе лежа дев. (раз)	8/19	6/15	3/8
9	Прыжок в длину с разбега (см)	380/350	350/300	290/240

Содержание учебного предмета.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, *тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, обще предметных и предметных компетенций.*

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	***Базовая часть***	**38**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14

1.3	Легкая атлетика	24
2	***Вариативная часть***	**30**
2.1	***Баскетбол.***	**10**
2.2	Волейбол.	10
2.2	Кроссовая подготовка	12
	Итого	**68**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля

1	2	3	4	5
Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег по дистанции, специальные беговые	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	*(60 м)*	
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* *С*пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	*Бег 60 м:* м.: «5» – 9.5 с.; «4» – 9.8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9.8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10.9 с.
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5

	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий
	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий
	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м	Текущий
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*	Текущий

		выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

		быстроногих». Развитие выносливости		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный	Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Учетный	Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Бег 2 км без учета времени
Гимнастика Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 8 р.; «4» – 6 р.; «3» – 3 р.; д: «5» – 19 р.; «4» – 15 р.; «3» – 8 р.

Опорный прыжок (5ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнув-	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий

.

1	2	3	4	5
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей		
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий

	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выпол-нения

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка
Акробатика (5 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий

	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках
Спортивные игры Баскетбол (10 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	действия в игре	
	Комплексн ый	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

		мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стой-ки и передвижений игрока
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

		на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Комплексный			Оценка техники ведения мяча на месте
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Изучение нового материала			
Волейбол (10 ч.)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий

	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в па- рах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий

		через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах

	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 ч)	Изучение нового материала	**Кроссовая подготовка** Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный	Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

		«Посадка картошки». Развитие выносливости		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Бег 2 км без учета времени
Легкая атлетика Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м	Текущий
	Совершенствования		***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий

	Совершенст вования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	*Бег 60 м:* м.: «5» – 9.5 с.; «4» – 9.8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9.8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10.9 с.
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (6 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий

		расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств		

Окончание табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный Комбинированный Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(оттал-кивание, переход планки).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий
	Комбинированный Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий

Рассмотрена на педагогическом совете
Протокол № от

«Утверждаю»
_____ /Т. С. Батурина/
Директор МАОУ СОШ№50
Приказ № от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 8 класса
базовый уровень обучения

Разработчик: МО учителей
физической культуры

2024 год

Оглавление

13. Пояснительная записка 3
14. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура». 4
15. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 5
16. Планируемые результаты 7
17. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 10
18. Тематическое планирование 12

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса (ов) составлена в соответствии с Законом РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерной программой основного общего образования по физической культуре, базисным учебным планом МАОУ СОШ №50 на 2024-2025 учебный год.

В основу разработки программы положена авторская программа курса «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича и составлена согласно государственного стандарта основного общего образования и в соответствии с положением «О рабочей программе по учебному предмету (курсу, дисциплине) в МАОУ СОШ №50», утверждённым приказом директора МАОУ СОШ №50 №141-О от 01.09.2014 г. Данная программа позволяет осваивать предмет физической культуры детям с ОВЗ.

15. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
16. Примерная основная образовательная программа общеобразовательного учреждения. Основная школа. М.: Просвещение, 2011.
17. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897.
18. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция, действующая с 11 января 2015 года).
19. План мероприятий («дорожная карта») «Изменение в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки». Москва, 2012.
20. Устав МАОУ СОШ №50.2014.
21. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе».

Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения физической культурой укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

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

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. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности.

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Программа обеспечена УМК для 1-11 классов автора В. И. Лях, А. А. Зданевича.

На изучение предмета физическая культура в 8 классе в учебном плане МАОУ СОШ № 50 отведено 68 часов в год. Соответственно - 2 часа в неделю.

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

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

Личностные результаты.

- ✓ Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ историю России, осознание своей этнической национальной принадлежности;
- ✓ Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- ✓ Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ Развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ 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.

Мета предметные результаты.

- ➢ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- ➢ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ➢ Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ➢ Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ➢ Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного материала;
- ➢ Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

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

❖ Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

❖ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны:

· знать и иметь представление:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

· уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

· демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

В результате освоения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

 роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

 составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
 выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
 для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Планируемые результаты.

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 8 КЛАСС

Мальчики / Девочки				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»

1	Прыжок в длину с места (см)	190/180	170/160	156/140
2	Метание набивного мяча 1 кг.(см)	565/480	435/390	395/340
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8/11.2	11.2/11.4	11.6/11.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	90/100	80/60	70/40
5	Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	40/30	35/25	30/18
6	Бег 60 м (сек)	9.3/9.5	9.6/9.8	9.6/10.0
7	Метание малого мяча 150г (м)	40/35	35/30	31/28
8	Подтягивание в висе мал./в висе лежа дев. (раз)	9/25	7/18	5/12
9	Прыжок в длину с разбега (см)	400/370	380/340	360/320

Содержание учебного предмета.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, *тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, обще предметных и предметных компетенций.*

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 8 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	***Базовая часть***	**38**

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.3	Легкая атлетика	24
2	***Вариативная часть***	**30**
2.1	***Баскетбол.***	**10**
2.2	Волейбол.	10
2.2	Кроссовая подготовка	10
	Итого	**70**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля

1	2	3	4	5
Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег по дистанции, специальные беговые	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	*(60 м)*	
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* *С*пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	*Бег 60 м:* м.: «5» – 9.3 с.; «4» – 9,6 с.; «3» – 9.8 с.; д.: «5» – 9.5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с.
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5

	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий
	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий
	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м	Текущий
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*	Текущий

		выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

		быстроногих». Развитие выносливости		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный	Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Учетный	Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Бег 2 км без учета времени
Гимнастика Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 9 р.; «4» – 7 р.; «3» – 5 р.; д: «5» – 25 р.; «4» – 18 р.; «3» – 12 р.

Опорный прыжок (5ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнув-	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий

.

1	2	3	4	5
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей		
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий

	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выпол-нения

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка
Акробатика (5 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий

	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках
Спортивные игры Баскетбол (10 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	действия в игре	
	Комплексн ый	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

		мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стой-ки и передвижений игрока
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

		на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Комплексный			Оценка техники ведения мяча на месте
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Изучение нового материала			
Волейбол (10 ч.)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий

	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в па- рах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий

		через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах

	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 ч)	Изучение нового материала	**Кроссовая подготовка** Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный	Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

		«Посадка картошки». Развитие выносливости		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Бег 2 км без учета времени
Легкая атлетика Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м	Текущий
	Совершенствования		***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий

	Совершенст вования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	*Бег 60 м:* м.: «5» – 9.3 с.; «4» – 9.6 с.; «3» – 9,8 с.; д.: «5» – 9.5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с.
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (6 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий

		расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств		

Окончание табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный Комбинированный Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(оттал-кивание, переход планки).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий
	Комбинированный Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий

Рассмотрена на педагогическом совете
Протокол № от

«Утверждаю»
_____ /Т. С. Батурина/
Директор МАОУ СОШ№50
Приказ № от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 9 класса
базовый уровень обучения

Разработчик: МО учителей
физической культуры

2024 год

Оглавление

19. Пояснительная записка 3
20. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура». 4
21. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 5
22. Планируемые результаты 7
23. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 10
24. Тематическое планирование 12

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса (ов) составлена в соответствии с Законом РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерной программой основного общего образования по физической культуре, базисным учебным планом МАОУ СОШ №50 на 2024-2025 учебный год.

В основу разработки программы положена авторская программа курса «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича и составлена согласно государственного стандарта основного общего образования и в соответствии с положением «О рабочей программе по учебному предмету (курсу, дисциплине) в МАОУ СОШ №50», утверждённым приказом директора МАОУ СОШ №50 №141-О от 01.09.2014 г. Данная программа позволяет осваивать предмет физической культуры детям с ОВЗ.

22. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
23. Примерная основная образовательная программа общеобразовательного учреждения. Основная школа. М.: Просвещение, 2011.
24. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897.
25. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция, действующая с 11 января 2015 года).
26. План мероприятий («дорожная карта») «Изменение в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки». Москва, 2012.
27. Устав МАОУ СОШ №50.2014.
28. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе».

Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения физической культурой укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

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

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. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности.

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Программа обеспечена УМК для 1-11 классов автора В. И. Лях, А. А. Зданевича.

На изучение предмета физическая культура в 9 классе в учебном плане МАОУ СОШ № 50 отведено 68 часов в год. Соответственно - 2 часа в неделю.

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

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

Личностные результаты.

- ✓ Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ историю России, осознание своей этнической национальной принадлежности;
- ✓ Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- ✓ Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ Развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ 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.

Мета предметные результаты.

- ➢ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- ➢ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ➢ Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ➢ Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ➢ Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного материала;
- ➢ Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

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

❖ Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

❖ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 9 класса должны:

· знать и иметь представление:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

· уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

· демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

В результате освоения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

 роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

 составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
 выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
 для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Планируемые результаты.

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 9 КЛАСС

Мальчики / Девочки				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»

1	Прыжок в длину с места (см)	190/180	170/160	150/140
2	Метание набивного мяча 1 кг.(см)	565/480	435/390	395/340
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8/11.2	11.2/11.4	11.6/11.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	90/100	80/60	70/40
5	Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	40/30	35/25	30/18
6	Бег 60 м (сек)	8.6/9.1	8.9/9.3	9.1/9.7
7	Метание малого мяча 150г (м)	42/27	37/21	28/17
8	Подтягивание в висе мал./в висе лежа дев. (раз)	10/16	8/12	4/8
9	Прыжок в длину с разбега (см)	410/360	370/310	310/280

Содержание учебного предмета.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, *тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, обще предметных и предметных компетенций.*

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	***Базовая часть***	**38**

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.3	Легкая атлетика	24
2	***Вариативная часть***	**30**
2.1	***Баскетбол.***	**10**
2.2	Волейбол.	10
2.2	Кроссовая подготовка	12
	Итого	**68**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля

1	2	3	4	5
Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег по дистанции, специальные беговые	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	*(60 м)*	
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* *С*пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	*Бег 60 м:* м.: «5» – 8.6 с.; «4» – 8.9 с.; «3» – 9.1 с.; д.: «5» – 9.1 с.; «4» – 9.3 с.; «3» – 9.7 с.
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5

	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий
	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий
	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м	Текущий
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*	Текущий

		выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

		быстроногих». Развитие выносливости		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный	Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Учетный	Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Бег 2 км без учета времени
Гимнастика Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 10 р.; «4» – 8.; «3» – 4 р.; д: «5» – 16 р.; «4» – 12 р.; «3» – 8 р.

Опорный прыжок (5ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнув-	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий

.

1	2	3	4	5
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей		
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий

	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выпол-нения

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка
Акробатика (5 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий

	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках
Спортивные игры Баскетбол (10 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	действия в игре	
	Комплексн ый	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

		мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стой-ки и передвижений игрока
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

		на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Комплексный			Оценка техники ведения мяча на месте
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий
	Изучение нового материала			
Волейбол (10 ч.)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий

	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в па- рах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий

		через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах

	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 ч)	Изучение нового материала	**Кроссовая подготовка** Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный	Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий
	Комбинированный	Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий

		«Посадка картошки». Развитие выносливости		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Учетный	Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Бег 2 км без учета времени
Легкая атлетика Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м	Текущий
	Совершенствования		***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий
	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий

	Совершенствования	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий
	Учетный	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	*Бег 60 м:* м.: «5» – 8.6 с.; «4» – 8.9 с.; «3» – 9.1 с.; д.: «5» – 9.1 с.; «4» – 9.3 с.; «3» – 9.7 с.
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (6 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий

		расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств		

Окончание табл.

1	2	3	4	5
	Комбинированный Комбинированный Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(оттал-кивание, переход планки).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий
	Комбинированный Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий