

Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Католическая гимназия г. Томска»

Пр. № 808/2019 Утверждено.
2019 год
Директор гимназии
О.В. Погонина



**Рабочая программа
на 2019 — 2020 учебный год**

предмет Физическая культура

класс 5-9

количество часов в неделю 3

количество часов в год 102

учебник Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015
Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015.

учитель Мамедова Н. М.

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 5-9 классов

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе нормативной правовой базы в области образования:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями (Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577; от 29.12.2014 № 1644; от 31.12.2015 №1577);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85; от 25.12.2013г. №72; от 24.11.2015г. №81);
- Фундаментальное ядро содержания общего образования. - М. «Просвещение» 2010г.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2010г.
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования НОУ «Католическая гимназия г. Томска» (Пр. № 186 от 29.12.2014г.)
- В основу рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов НОУ «Католическая гимназия г. Томска» положена государственная комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классы (авторы: А.П. Матвеев 2013год, Москва, «Просвещение»)

Согласно учебному плану гимназии на 2019-2020 учебный год количество часов в год 102, в неделю 3 часа.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется, как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

В свою очередь, специфической **целью** изучения предмета «Физической культуры» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии психических и физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих **задач**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты:

Российская гражданская идентичность патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению;

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных.

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

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

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Умение владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Умение целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

Планируемые предметные результаты

5 класс

Выпускник научится:

- 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;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

6 класс

Выпускник научится:

- 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;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой 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;
 - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

7 класс

Выпускник научится:

- 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;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой 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 тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 класс

Выпускник научится:

- 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;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- 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;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

9 класс

Выпускник научится:

- 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в, 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре (теоретическим сведениям отводится время в процессе уроков).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе проведения уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе проведения уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

- Беговые упражнения и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Висы и упоры
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату.

Лыжная подготовка

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации, быстроты.

Спортивные игры

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

6 класс

Знания о физической культуре (теоретическим сведениям отводится время в процессе уроков).

Возрождение Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе проведения уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе проведения уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

- Беговые упражнения и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке.
- Висы и упоры
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату.

Лыжная подготовка

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход.
- Развитие выносливости, силы, координации, быстроты.

Спортивные игры

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Гандбол. Знакомство с гандболом. Броски, передачи, передвижения в гандболе. Спортивная игра «Гандбол».

7 класс

Знания о физической культуре

Олимпийское движение в России (СССР). Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Двигательные действия и Техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе проведения уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

- Беговые упражнения и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Висы и упоры
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату.

Лыжная подготовка Правила техники безопасности при использовании лыж.

- Техника передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход.
- Развитие выносливости, силы, координации, быстроты.

Спортивные игры

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Гандбол. Знакомство с гандболом. Броски, передачи, передвижения в гандболе. Спортивная игра «Гандбол».

8 класс

Знания о физической культуре Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе проведения уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

- Беговые упражнения и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.

- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и прыжок боком с поворотом на 90°
- Висы и упоры
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату.

Лыжная подготовка

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход.
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры

Баскетбол Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Гандбол. Знакомство с гандболом. Броски, передачи, передвижения в гандболе. Спортивная игра «Гандбол».

9 класс

Знания о физической культуре Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Самонаблюдение во время занятий. Самоконтроль при занятии физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. Туристические походы, как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культуры.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнения для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика

- Беговые упражнения и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки.
- Висы и упоры
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату.

Лыжная подготовка

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Попеременный четырехшажный ход.
- Переходы с попеременных ходов на одновременные.
- Одновременный одношажный ход.
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Координации движений.

Гандбол. Знакомство с гандболом. Броски, передачи, передвижения в гандболе. Спортивная игра «Гандбол».

III. Тематическое планирование

5 класс (102 часа в год, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема раздела программы	Кол-во учебных часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
3	Легкая атлетика	24
4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивные игры.	47
	Резерв	
	Итого:	102

6 класс (102 часа в год, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема раздела программы	Кол-во учебных часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
3	Легкая атлетика	32
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивные игры.	36
	Резерв	
	Итого:	102

7 класс (102 часа в год, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема раздела программы	Кол-во учебных часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
3	Легкая атлетика	32
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивные игры.	36
	Резерв	
	Итого:	102

8 класс (102 часа в год, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема раздела программы	Кол-во учебных часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
3	Легкая атлетика	32
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивные игры.	36
	Резерв	
	Итого:	102

9 класс (102 часа в год, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема раздела программы	Кол-во учебных часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
3	Легкая атлетика	32
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивные игры.	36
	Резерв	
	Итого:	102

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
2. Примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы).
3. Рабочие программы по физической культуре.
4. Учебники по физической культуре (рекомендованные министерством образования).
5. Методические указания по физической культуре для учителей.

Интернет-ресурсы по физической культуре

1. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
6. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
7. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
8. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
9. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
10. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физкультуры (методические материалы)
11. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php ...
12. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
13. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
14. Спортивные ресурсы в сети Интернет'url http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
15. Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре. На сайте публикуются статьи по физической культуре.