

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г.Боровска».

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета
Протокол №_1_ от 30.08.2018г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по УВР



Андреева Н.И.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физкультура

Класс 5-6-7-8-9

Всего часов 452

Количество часов в неделю 2-2-3-3-3

г.Боровск, 2018 г.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения (ФГОС ООО), Примерной программы общего образования по физической культуре (Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5- 9 классы.- М.: «Просвещение», 2013 год), авторской программы В.И. Ляха "Физическая культура".- М.: «Просвещение», 2013 год и УМК М.Я. Виленского, В.И. Ляха, позволяющего достичь планируемых результатов обучения, предусмотренных ФГОС.

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

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

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры используются следующие методы обучения: словесные- рассказ, беседа, лекция с элементами беседы; наглядные- демонстрация физических упражнений как обычные, так и компьютерные; практические- выполнение физических упражнений, работа со справочной литературой, письменные задания.

Методы контроля и самоконтроля: устный контроль - индивидуальный опрос, тестирование; практический контроль – сдача контрольных нормативов, контрольное тестирование; самоконтроль - выполнение домашних заданий по предмету.

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

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учитель обязан предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5-9 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9 класса получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основу педагогического процесса обучения физической культуре используются следующие формы учебной деятельности: уроки с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На

этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них соблюдается соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений постепенно повышаются в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам сообщаются также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся получают сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 5-9 классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся применяются дифференцированные задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценки их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 2 ч. в неделю, 70 часов в год, в 6-8 классе из расчёта 3 ч. в неделю, 105 часов в год, в 9 классе из расчёта 3 ч. в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на

увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

При проведении занятий учитываются нормативы, используемые при приёме норм ГТО соответствующей ступени.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

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

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В соответствии с требованиями ФГОС достижение личностных результатов не оценивается по внутришкольному мониторингу. Возможна оценка сформированности отдельных личностных результатов, которая осуществляется учителем на основе ежедневных наблюдений в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности.

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Инструментарием для оценивания метапредметных результатов является защита итогового индивидуального проекта, выполняемого обучающимся в рамках учебного предмета с целью продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении содержания избранных областей знаний.

Результатом (продуктом) проектной деятельности может быть письменная работа (эссе).

Предметные результаты

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

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

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

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

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

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических

(кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Инструментарием для оценивания предметных результатов является текущий, тематический, промежуточный контроль уровня обученности обучающихся.

Содержание учебного курса

Лёгкая атлетика

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Техника спринтерского бега. Спринтерский бег с высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3- 5 шагов разбега. Техника метания малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5- 6 м., в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м.) с расстояния 6- 8 м., с 4- 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из - за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания.

В результате изучения темы обучающиеся научатся: 1) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий, 2) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий по лёгкой атлетике, 3) использовать занятия лёгкой атлетикой для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, 4) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие быстроты, выносливости, координационных способностей, 5) выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту), метании;

получат возможность научиться: 1) определять признаки положительного влияния занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья, 2) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега, 3) выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по лёгкой атлетике.

Кроссовая подготовка. Техника длительного бега. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег (3,4, 5, 9 мин.). Эстафеты, круговая тренировка. Комплексная общеразвивающая игра. Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег - преследование с прыжками.

Развитие скоростно – силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов, из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг. с учётом возраста и половых способностей.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п.

В результате изучения темы обучающиеся научатся: 1) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора

обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий, 2) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий по кроссовой подготовке, 3) использовать занятия по кроссовой подготовке для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, 4) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие быстроты, выносливости, координационных способностей, 5) выполнять легкоатлетические упражнения в беге с преодолением препятствий и на местности;

получат возможность научиться: 1) определять признаки положительного влияния занятий кроссовой подготовкой на укрепление здоровья, 2) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега, 3) выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по кроссовой подготовке.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

ОРУ без предметов на месте и в движении. Простые связки. ОРУ в парах. ОРУ с предметами: набивным мячом, гантелями 1- 3 кг. (мальчики), с обручем, большим мячом, палками (девочки).

Совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лёжа.

Опорные прыжки. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80- 100 см.).

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и выносливости. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно – силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

В результате изучения темы обучающиеся научатся: 1) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды, 2) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий по гимнастике с элементами акробатики, 3) использовать занятия гимнастикой с элементами акробатики для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, 4)

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие гибкости, силы, выносливости, координационных способностей, 5) выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

получат возможность научиться: 1) определять признаки положительного влияния занятий гимнастикой с элементами акробатики на укрепление здоровья, 2) выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по гимнастике с элементами акробатики, 3) вести дневник по физической деятельности, включать в него проведение самостоятельных занятий по гимнастике с элементами акробатики, 4) осуществлять самоконтроль и способы регулирования физической нагрузки.

Лыжная подготовка.

Т/б на уроках по лыжной подготовке.

Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «Полуёлочкой». Торможение плугом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км с преодолением спусков и подъёмов.

Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, координационных способностей.

В результате изучения темы обучающиеся научатся: 1) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от погодных условий, 2) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий по лыжной подготовке, 3) использовать занятия лыжной подготовкой для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, 4) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, 5) выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

получат возможность научиться: 1) определять признаки положительного влияния занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья, 2) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных лыжных ходов, подъёмов, поворотов, торможения, 3) выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по лыжной подготовке.

Спортивные игры.

Волейбол.

Т/б на уроках по спортивным играм.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача с 3- 6 метров от сетки.

Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Игра «Передача- приём». Игра «Пионербол».

Тактика игры. Тактика свободного нападения.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, силовых способностей и выносливости.

В результате изучения темы обучающиеся научатся: 1) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды, 2) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий по спортивным играм, 3) использовать занятия волейболом для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, 4) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие быстроты, выносливости, силы, координационных способностей, 5) выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол;

получат возможность научиться: 1) определять признаки положительного влияния занятий волейболом на укрепление здоровья, 2) выполнять тестовые задания игры в волейбол, 3) осуществлять судейство по данному виду спорта.

Баскетбол.

Т/б на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения.

Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом, в движении бегом. Сочетание приёмов передвижений и остановок.

Бросок двумя руками от груди. Штрафной бросок. Бросок мяча в кольцо.

Нападение быстрым прорывом. Выбивание и вырывание мяча. Личная защита.

Передача в парах. Повороты на месте с мячом в руках. Передача мяча одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Бросок мяча в кольцо на результат. Эстафеты с мячами.

Игра в мини- баскетбол. Игры «Школа мяча», « Гонка мяча по кругу», «Передал – садись», «Играй, играй, мяч не давай». Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.

В результате изучения темы обучающиеся научатся: 1) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды, 2) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий по спортивным играм, 3) использовать занятия баскетболом для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, 4) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие быстроты, выносливости, силы, координационных способностей, 5) выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;

получат возможность научиться: 1) определять признаки положительного влияния занятий баскетболом на укрепление здоровья, 2) выполнять тестовые задания игры в баскетбол, 3) осуществлять судейство по данному виду спорта.

Основы знаний о физической культуре.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Понятие об утомлении и

переутомлении. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Гигиенические требования к проведению зарядки.

Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. Питание и двигательный режим школьника. Оказание помощи при обморожении и травмах.

Осанка как показатель физического развития. Основные характеристики и параметры осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки.

Правила выбора и дозировки физических упражнений.

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по различным показателям.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Тульский велотрек- история развития. Виды лыжного спорта: лыжные гонки. Развитие баскетбола в Тульской области.

В результате изучения темы обучающиеся научатся: 1) рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, 2) разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, 3) рационально планировать режим дня и учебной недели, 4) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;

получат возможность научиться: 1) объяснять причины зарождения Олимпийских игр, 2) вести дневник по физкультурной деятельности, 3) устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса

Учебная и справочная литература

УМК М.Я. Виленского, В.И. Ляха:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5- 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях- М.: «Просвещение» 2011.- 104 с.

Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского.- М.: «Просвещение», 2013.- 239 с.: ил.

М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. Физическая культура. 5 – 7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: [http:// www.prosv.ru/ ebooks/Vilenskii Fiz-га 5- 7kl/ index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-га_5-7kl/index.html)

В.И Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы (серия «Текущий контроль».- М.: «Просвещение», 2011.- 144 с.

Цифровые образовательные ресурсы

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [http:// www.infosport.ru/](http://www.infosport.ru/)

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [http:// lib.sportedu.ru/](http://lib.sportedu.ru/)

Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» [http:// slovari.yandex.ru/dict/ olympic](http://slovari.yandex.ru/dict/olympic)

Дополнительная литература для учителя и учащихся

Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие/ В.П. Лукьяненко.- М.: «Советский спорт, 2003.

Физическое воспитание учащихся 5- 7 кл.: пособие для учителя/ под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.- М.: «Просвещение», 2000.- 192 стр.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя/ В.И. Лях.- М.: «АСТ», 2000. 272 с.

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «ФиС», 2000.

Настольная книга учителя физической культуры: справочно – методическое пособие/ под редакцией Б.И. Мишина- М. Просвещение, 2003.

Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/автор – составитель А.Н. Каинов.- Волгоград «Учитель», 2012.- 167 с.

Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры/ автор – составитель М.В. Видякин.- Волгоград: учитель, 2007.- 127 с.

Справочник учителя физической культуры/ автор – составитель П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва.- Волгоград: «Учитель, 2011.- 251 с.

Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура/ Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А . Красников.- М.: «Физическая культура» 2005.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575856

Владелец Максимова Нина Викторовна

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022