

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №21
сельского поселения «Поселок Герби»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края**

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от ___ августа 2015 года

Согласована
зам.директора по УВР МКОУ
ООШ №21
____ С.И. Парыгина
30 августа 2015 года

Программа утверждена
Директором МКОУ ООШ №21
_____ Н.Н. Штэпа
Приказ № 201/1
от 01.09.2015 года

**Рабочая программа
по физической культуре**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 – 9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования

Выполнила: учитель физической культуры Штэпа Наталья Николаевна

Срок действия программы с 2015 – 2020 годы

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -9 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в старших классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Уровень программы: базовый стандарт. Программа рассчитана на 510 часов в год, 105 часа в 6 – 8 классах и 102 часа в 9 классе по 3 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в школе содействует развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Таким образом, физическая культура, как учебный предмет является неотъемлемой составляющей учебного процесса, всецело его дополняющий. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

Цель школьного образования по физической культуре — 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* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- **применение** знаний и умений в практической деятельности.

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Формы организации образовательного процесса

в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения

не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6–7 мин.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающегося, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

— сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;

— более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры

Содержание учебного процесса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;
- развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
- развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;
- развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы

хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической

гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Требования к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя); - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ
НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
(СЕТКА ЧАСОВ)
ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		6	7	8	9
1	Базовая часть	105	105	105	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры	31	31	31	31
	Баскетбол	12	12	12	12
	Футбол	7	7	7	7
	Волейбол	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	17
1.4	Легкая атлетика	36	36	36	34
1.5	Лыжная подготовка	20	20	20	20

Критерии и нормы оценки обучающихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Оборудование, инвентарь	Количество
1	Мячи для метания	20 шт
2	Секундомер	1 шт
3	Рулетка	1 шт
4	Стойки для прыжков в высоту	2 шт
5	Планка для прыжков в высоту	1 шт
6	Эстафетная палочка	10 шт
7	Мячи волейбольные	6 шт
8	Сетка волейбольная	1 шт
9	Свисток	1 шт
10	Мячи футбольные	4 шт
11	Мячи набивные	8 шт
12	Маты гимнастические	5 шт
13	Бревно гимнастическое напольное	1 шт
14	Козел гимнастический	1 шт
15	Канат гимнастический	1 шт
16	Стенка гимнастическая	5 пролетов
17	Скакалки гимнастические	30 шт
18	Палки гимнастические	10 шт
19	Кегли	12 шт
20	Скамейки гимнастические	2 шт
21	Льжи	15 пар
22	Палки лыжные	20 пар
23	Мячи баскетбольные	5 шт
24	Насос	1 шт
25	Гранаты для метания весом 500г	2 шт

Литература

1. А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -9 классы - М.: Просвещение 2012.
2. Физическая культура: 5 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.

3. Физическая культура: 6 - 7 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
4. Физическая культура: 8 -9 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	№ урока по теме	Разделы и тема учебного занятия	Кол-во часов	ХКК ГОСС	Отметка об использовании		Даты проведения уч.занятий
					учебника	ЦОРов	
		I Знания о физической культуре	6				
		<i>История физической культуры</i>	<i>1</i>				
1	1	Основные этапы развития Олимпийского движения в России	1	Развитие физической культуры и спорта на Дальнем Востоке. История и развитие национальных видов спорта народностей Севера и Приамурья.			
		<i>Базовые понятия физической культуры</i>	<i>3</i>				
2	1	Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений.	1				
3	2	Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.	1				
4	3	Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность).	1				
		<i>Физическая культура человека</i>	<i>2</i>				
5	1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека	1				
6	2	Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.	1				
		II Способы двигательной (физкультурной) деятельности	7				

		<i>Организация и проведение занятий физической культурой</i>	6				
7	1	Организация досуга средствами физической культуры.	1	Особенности развития физических качеств под влиянием дальневосточного климата. Влияние национальных видов спорта на развитие физических качеств занимающихся.			
8	2	Соблюдение требований безопасности и гигиенических.	1				
9	3	Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий.	1				
10	4	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.	1				
11	5	Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием.	1				
12	6	Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.	1				
		<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	1				
13	1	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.	1				
		III Физическое совершенствование	92				
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	80				
		<i>Легкая атлетика</i>	11				
14	1	Бег с препятствиями.	1	Кросс по пересеченной местности, туризм и ориентирование на местности. «Русская			
15	2	Бег на тренировочные дистанции 60 м; 100 м.	1				
16	3	Бег на тренировочные дистанции 1500 м –	1				

		м.; 800 м – д.		лапта». Элементы национальных видов спорта.			
17	4	Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).	1				
18	5	Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции.	1				
19 20	6 7	Эстафетный бег.	2				
21 22	8 9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	2				
23 24	10 11	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2				
		Спортивные игры	25				
		Баскетбол	10				
25	1	Ловля катящегося мяча на месте и в движении.	1				
26	2	Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях.	1				
27 28	3 4	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.	2				
29 30	5 6	Вырывание и выбивание мяча.	2				
31	7	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча.	1				
32 33	8 9	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником.	2				
34	10	Игра в баскетбол по правилам.	1				
		Волейбол	10				
35	1	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	1				
36	2	Передача мяча из зоны в зону после перемещения.	1				

37 38	3 4	Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника.	2				
39 40	5 6	Защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча.	2				
41 42	7 8	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.	2				
43	9	Тактические действия игроков передней линии в нападении.	1				
44	10	Игра в волейбол по правилам.	1				
		Футбол (мини-футбол)	4				
45	1	Передачи мяча на месте.	1				
46	2	Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1				
47	3	Тактические действия при организации контратаки на ворота соперника.	1				
48	4	Игра в мини-футбол по правилам.	1				
		Лыжные гонки	16				
49	1	Одновременный двухшажный ход.	1				
50 51	2 3	Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.	2				
52 53	4 5	Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания.	2				
54 55	6 7	Спуски в низкой стойке.	2				
56 57	8 9	Коньковый ход.	2				
58	10	Передвижение с чередованием конькового	2				

59	11	хода с одновременным и попеременным лыжным ходом.					
60 61	12 13	Прыжки с трамплина (высота для мальчиков -1,5 м, для девочек - 1 м).	2				
62 63	14 15	Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом).	2				
64	16	Прохождение тренировочных дистанций (3 км - м, 1,5 км - д).	1				
		<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18				
65 66 67	1 2 3	Организующие команды и приемы.	3				
68 69 70	4 5 6	Акробатическая комбинация.	3				
71 72 73	7 8 9	Упражнения на невысокой перекладине.	3				
74 75 76	10 11 12	Упражнения на брусьях – разновысокие (д) параллельные (м).	3				
77 78 79	13 14 15	Опорный прыжок через гимнастического козла.	3				
80 81 82	16 17 18	Вольные упражнения (д), прикладные упражнения (м).	3				
		<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	12				
83 84 85	1 2 3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	3				
86	4	Комплекс упражнений утренней зарядки и	2				

87	5	физкультминуток.					
88	6	Комплексы дыхательной гимнастики.	2				
89	7						
90	8	Комплексы гимнастики для глаз.	2				
91	9						
92	10	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	3				
93	11						
94	12						
		<i>Легкая атлетика</i>	8				
95	1	Бег с препятствиями.	1				
96	2	Бег на тренировочные дистанции 60 м; 100 м.	1				
97	3	Бег на тренировочные дистанции 1500 м – м.; 800 м – д.	1				
98	4	Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).	1				
99	5	Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции.	1				
100	6	Эстафетный бег.	1				
101	7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				
102	8	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1				

8 класс

№ п/п	№ урока по теме	Разделы и тема учебного занятия	Кол-во часов	ХКК ГОСС	Отметка об использовании		Даты проведения уч.занятий
					учебника	ЦОРов	
		І Знания о физической культуре	5				
		<i>Физическая культура и спорт в современном обществе</i>	2	Развитие физической культуры и спорта на Дальнем Востоке. История и развитие национальных видов спорта народностей Севера и Приамурья.			
1 2	1 2	Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели и формы организации.	2				
		<i>Базовые понятия физической культуры</i>	2				
3	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.	1	Особенности развития физических качеств под влиянием дальневосточного климата. Влияние национальных видов спорта на развитие физических качеств занимающихся.			
4	2	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.	1				
		<i>Физическая культура человека</i>	1				
5	1	Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур.	1				
		ІІ Способы двигательной (физкультурной) деятельности	8				
		<i>Организация и проведение занятий физической культурой</i>	7				
6	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий.	1				

7 8	2 3	Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья.	2				
9 10	4 5	Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием	2				
11 12	6 7	Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.	2				
		Оценка эффективности занятий физической культурой	1				
13	1	Ведение дневника самонаблюдения.	1				
		III Физическое совершенствование	92				
		Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	82				
		Легкая атлетика	11				
14	1	Бег на короткие дистанции.	1	Кросс по пересеченной местности, туризм и ориентирование на местности. «Русская лапта». Элементы национальных видов спорта.			
15	2	Бег на средние дистанции.	1				
16	3	Бег с препятствиями.	1				
17	4	Кроссовый бег.	1				
18	5	Прикладные упражнения, туристическая ходьба.	1				
19 20	6 7	Прыжок в высоту с разбега.	2				
21 22	8 9	Прыжок в длину с разбега.	2				
23	10	Тройной прыжок с разбега.	1				
24	11	Метание гранаты.	1				

		Спортивные игры	25				
		Баскетбол	10				
25	1	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.	3	«Русская лапта». Национальные игры «Чапкан» «Боекан».			
26	2						
27	3						
28	4	Технико-тактические действия в защите и нападении.	3				
29	5						
30	6						
31	7	Игра в баскетбол по правилам.	3				
32	8						
33	9						
34	10	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	1				
		Волейбол	10				
35	1	Технико-тактические действия в защите и нападении.	3				
36	2						
37	3						
38	4	Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча;	3				
39	5						
40	6						
41	7	Отработка тактических игровых комбинаций.	2				
42	8						
43	9	Игра в волейбол по правилам.	1				
44	10	Упражнения общей физической подготовки.	1				
		Футбол (мини-футбол)	5				
45	1	Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника.	1				
46	2	Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника.	1				
47	3	Отработка тактических игровых	2				

48	4	комбинаций.					
49	5	Игра в футбол по правилам.	1				
		Лыжные гонки	17				
50-56	1-7	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.	7	Подвижные игры с использованием элементов зимних видов спорта, элементы биатлона.			
57-62	8-13	Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов.	6				
63 64	14 15	Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов.	2				
65 66	16 17	Упражнения общей физической подготовки.	2				
		Гимнастика с основами акробатики	19				
67-71	1-5	Акробатические упражнения.	5	Борьба. Элементы единоборств. Национальная борьба.			
72-75	6-9	Передвижение по гимнастическому бревну (д), упражнения на перекладине (юн).	4				
76-80	10-14	Упражнения на брусьях – на разновысоких (д) на параллельных – (юн).	5				
81-85	15-19	Опорный прыжок через гимнастического коня (юн), гимнастического козла (д).	5				
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	10				
86 87 88	1 2 3	Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	3				
89	4	Комплексы дыхательной	1				

		гимнастики.					
90	5	Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения.	3				
91	6						
92	7						
93	8	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	3				
94	9						
95	10						
		<i>Легкая атлетика</i>	<i>7</i>				
96	1	Бег на короткие дистанции.	1				
97	2	Бег на средние дистанции.	1				
98	3	Бег с препятствиями.	1				
99	4	Кроссовый бег.	1				
100	5	Прыжок в высоту с разбега.	1				
101	6	Прыжок в длину с разбега.	1				
102	7	Метание гранаты.	1				

9 класс

№ п/п	№ урока по теме	Разделы и тема учебного занятия	Кол-во часов	ХКК ГОСС	Отметка об использовании		Даты проведения уч.занятий
					учебника	ЦОРов	
		I Знания о физической культуре	5				
		<i>Физическая культура и спорт в современном обществе</i>	2				
1	1	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.	1	Развитие физической культуры и спорта на Дальнем Востоке. История и развитие			

2	2	Пешие туристические походы, их организация и проведение, требование к ТБ и бережному отношению к природе.	1	национальных видов спорта народностей Севера и Приамурья.			
		Базовые понятия физической культуры	2				
3	1	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.	1				
4	2	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	1				
		Физическая культура человека	1				
5	1	Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.	1				
		II Способы двигательной (физкультурной) деятельности	8				
		Организация и проведение занятий физической культурой	7				
6	1	Подготовка к проведению летних пеших туристических походов.	1	Особенности развития физических качеств под влиянием дальневосточного климата. Влияние национальных видов спорта на развитие физических качеств занимающихся.			
7	2	Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки	1				
8	3	Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи	1				
9 10	4 5	Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой.	2				
11 12	6 7	Наблюдение за режимами нагрузки и показателями самочувствия во время занятий.	2				

		<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	<i>1</i>				
13	1	Ведение дневника самонаблюдения.	1				
		III Физическое совершенствование	79				
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	<i>69</i>				
		<i>Упражнения культурно-этнической направленности</i>					
		<i>Легкая атлетика</i>	<i>11</i>				
14	1	Спортивная ходьба.	2	Кросс по пересеченной местности, туризм и ориентирование на местности. «Русская лапта». Элементы национальных видов спорта.			
15	2						
16	3	Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках на результат.	2				
17	4						
18	5	Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям.	1				
19	6	Прикладные упражнения.	1				
20	7	Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат).	1				
21	8	Бег на дистанции 1000 м - девушки и 2000 м - юноши (на результат).	1				
22	9	Кроссовый бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км.	1				
23	10	Совершенствование техники ранее разученных упражнений в метании на результат.	2				
24	11						
		<i>Спортивные игры</i>	<i>25</i>				
		<i>Баскетбол</i>	<i>10</i>				
25	1	Технико-тактические действия в нападении и защите.	3	«Русская лапта». Национальные игры «Чапкан» «Боекан».			
26	2						
27	3						

28 29	4 5	Игра в баскетбол по правилам.	2				
30 31	6 7	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	2				
32 33 34	8 9 10	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	3				
		Волейбол	10				
35 36 37	1 2 3	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	3				
38 39 40	4 5 6	Технико-тактические командные действия.	3				
41 42	7 8	Игра в волейбол по правилам.	2				
43 44	9 10	Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	2				
		Футбол (мини-футбол)	5				
45 46	1 2	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	2				
47 48	3 4	Командные технико-тактические действия при защите и нападении.	2				
49	5	Игра в футбол по правилам.	1				
		Лыжные гонки	17				
50 51	1 2	Бесшажный ход.	2	Подвижные игры с использованием элементов зимних видов спорта, элементы биатлона.			
53 53 54	3 4 5	Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.	3				

55	6	Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	3				
56	7						
57	8						
58	9	Прохождение тренировочных дистанций на 3 км - девушки и 5 км - юноши (на результат).	2				
59	10						
60	11	Прохождение соревновательной дистанции 3 км.	2				
61	12						
62	13	Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная).	3				
63	14						
64	15						
65	16	Упражнения общей физической подготовки.	2				
66	17						
		Гимнастика с основами акробатики	19				
67	1	Акробатическая комбинация.	4	Борьба. Элементы единоборств. Национальная борьба.			
68	2						
69	3						
70	4						
71	5	Упражнения на гимнастическом бревне (девушки), на перекладине (юноши).	3				
72	6						
73	7						
74	8	Упражнения на брусьях – девушки на разновысоких, юноши на параллельных.	4				
75	9						
76	10						
77	11						
78	12	Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат).	3				
79	13						
80	14						
81	15	Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям.	2				
82	16						
83	17	Упражнения специальной физической и	3				

84	18	технической подготовки.					
85	19						
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	10				
86	1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	2				
87	2						
88	3	Комплексы упражнений для утренней зарядки.	2				
89	4						
90	5	Комплексы упражнений для физкультминуток.	1				
91	6	Комплексы упражнений для дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	2				
92	7						
93	8	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	1				
94	9	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	2				
95	10						
		Легкая атлетика	7				
96	1	Спортивная ходьба.	1				
97	2	Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках на результат.	1				
98	3	Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям.	1				
99	4	Прикладные упражнения.	1				
100	5	Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат).	1				
101	6	Бег на дистанции 1000 м - девушки и	1				

		2000 м - юноши (на результат).					
102	7	Кроссовый бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км.	1				

