

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42 имени Эшрефа Шемьи-заде»
Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ (протокол от 13» 08.2020г № 5) Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ. _____Е.Н.Шафиева	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____З.Р.Менсеитова «__» _____ 2020г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____Э.Э.Османова Приказ от «__» __.2020г. №__
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2020/2021 учебный год
базовый уровень
7 – Г, 7-В класса
Основное общее образование

Учитель: Шафиева Елена Николаевна, высшая категория

Количество часов в год: 68
Количество часов в неделю: 2

Рабочая программа составлена на основе региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015

Симферополь
2020

I. Пояснительная записка

Количество недельных часов: 2

Количество часов в год: 68

Уровень программы: базовый

Тип программы: типовая

Учебник: Физическая культура 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2014. - 192 с. - (Академический школьный учебник) ISBN 978-5-09-031952-2.

Нормативные документы, определяющие содержание программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 №**273-ФЗ** (статьи 5, 14),
- Федеральный закон «О языках народов Российской Федерации» от 02. 07. 2013 №**185-ФЗ** (статьи 2, 6, 9, 10).
- Федеральный закон от 05.05.2014 г. N **84-ФЗ** «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № **1897** «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1529 от 28.12.2015г. «О внесении изменений в федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства Образования и науки РФ от 31.03.2014 №253»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательными программами начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № РЖ-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Региональная комплексная программа по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №198 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Приказ от 26.01.2016 г. № 38 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
- Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ №42 имени Эшрефа Шемьи-заде» на 2020/2021 учебный год.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Целью школьного физического воспитания 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.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры в него входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (основы знаний о физической культуре, спортивные игры - волейбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка).

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы и включает в себя виды программного материала: баскетбол и футбол

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное»

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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

1. самоопределение
2. смыслообразование
3. нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания
4. осознание ответственности за общее дело
5. следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям
6. самооценка на основе критерия успешности
7. адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности

Коммуникативные УУД

1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками
2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью

3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации
4. учет разных мнений, координирование разных позиций
5. использование критериев для обоснования своего суждения
6. разрешение конфликтов
7. достижение договоренностей и согласование общего решения
8. постановка вопросов
9. управление поведением партнер

Регулятивные УУД

1. Целеполагание,
2. волевая саморегуляция,
3. коррекция,
4. оценка качества и уровня усвоения.
5. Контроль в форме сличения с эталоном.
6. Планирование промежуточных целей с учетом результата
7. выполнение пробного учебного действия
8. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии

Познавательные универсальные действия:

1. целеполагание
2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация
3. извлечение необходимой информации из текстов
4. использование знаково-символических средств
5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания
6. подведение под понятие
7. определение основной и второстепенной информации
8. постановка и формулирование проблемы
9. структурирование знаний
10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)
11. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели
12. поиск и выделение необходимой информации
13. выбор наиболее эффективных способов решения задач
14. планирование
15. прогнозирование
16. выдвижение гипотез и их обоснование
17. установление причинно-следственных связей
18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации
19. построение логической цепи рассуждений, доказательство
20. моделирование и преобразование моделей разных типов
21. выполнение действий по алгоритму
22. доказательство
23. выведение следствий
24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности
25. рефлексия способов и условий действия
26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности

III. Содержание учебного предмета

1. «Знания о физической культуре»

7 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание, душ, купание в открытых водоемах).

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

3.Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12ч). Организующие команды и приемы: 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 сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Подвижные, народные игры, эстафеты. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки). Прыжки на скакалке. Упражнения с гимнастическим обручем. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (14ч). История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных

способностей. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с элементами метаний.

Кроссовая подготовка (12ч). Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.

Баскетбол (8ч). История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила техники безопасности. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики	3	2	1
	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики	3	2	1
	3	2	1

Волейбол (12ч). Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2м): мальчики	6	5	3
	5	4	3
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м): мальчики	4	3	2
	3	2	1

Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики	4	3	2
девочки	3	2	1

Тактические действия: свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)

Футбол (10ч) История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста.

Профилактика травматизма во время занятий футболом. Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола. *Передвижения:* сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. *Удары* по мячу ногой средней частью подъема; различными способами; на точность и дальность;

головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. *Остановки мяча:* внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема.

Ведение мяча: совершенствование изученных способов ведения мяча. *Отвлекающим действия (финты):* «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений;

отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений. *Жонглирование мячом:* ногой, бедром, головой.

Вбрасывания мяча: вброс мяча с места и после разбега. *Элементы игры вратаря:* броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается.

Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам; *Групповые действия в нападении и защите:* при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11 м:			
мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1
4 попытки ведения мяча одним из изученных способов на скорости: мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;

- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой;
- игровой и соревновательный.

Формы организации

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся 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-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

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 школьников 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).

Формы и виды контроля: текущий, тематический, самоконтроль, итоговый. Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(7 класс)**

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	5,1	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2	Бег 60м, сек.	9,6	10,0	10,8	9,8	10,6	11,0
3	Бег 500м, мин. - девочки				2,15	2,25	2,55
4	Бег 1000м, мин. - мальчики	4,10	4,30	5,00			
5	Бег 2000м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,30	12,40	13,50
6	Челночный бег 4х9м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	10,0
8	Прыжки в длину с места	175	170	145	165	160	140
9	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	8	6	3	14	12	9
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
12	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	7	4	16	13	9
13	Прыжок на скакалке 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
14	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	22	24	20	16

№	Вид программного	Кол-во часов

**IV.
Тем
ати
чес
кое
пла
нир
ова
ние**

	материала	7 класс
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Волейбол	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	8
2.2	Футбол	10
	итого	68

Календарный план-график распределения учебного материала I четверть

класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	к	ф	ф	ф	ф	ф

II четверть

класс	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
7	в	в	в	в	б	б	б	б	б	б	б	б	г	г	г

III четверть

класс	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
7	г	г	г	в	в	в	в	в	в	в	в	г	г	г	г	г	г	ф	ф

IV четверть

класс	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
7	ф	ф	ф	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	к

V. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 7-В класс

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 7ч			
1	02.09		Первичный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Инструктаж № ИОТ-1.08 Олимпийские игры.
2	04.09		ТБ. Высокий старт. Бег 30 м

3	09.09		ТБ. Бег 60м .Эстафеты.
4	11.09		ТБ. Бег на дистанцию 200м.
5	16.09		ТБ. Прыжок в длину. Метание мяча на дальность.
6	18.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.
7	23.09		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.
Кроссовая подготовка 6ч			
8	25.09		ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 1000м
9	30.09		ТБ. Бег 1000м.
10	02.10		ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий
11	07.10		ТБ. Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий.
12	09.10		ТБ. Бег по пересеченной местности
13	14.10		ТБ. Переменный бег
Футбол 5 часа			
14	16.10		Инструктаж № ИОТ-1.05 Техника передвижений и остановки мяча
15	21.10		ТБ. Приемы передвижения с техникой владения мячом
16	23.10		ТБ. Удары по мячу.
17	28.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
18	30.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
Волейбол 4ч			
19	11.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Стойки и передвижения, повороты, остановки.
20	13.11		ТБ. Прием и передача мяча.
21	18.11		ТБ. Нижняя и верхняя подача мяча.
22	20.11		ТБ. Передачи мяча
Баскетбол 8 часов			
23	25.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05. Передачи мяча. Ведение мяча.
24	27.11		ТБ. Ведение мяча
25	02.12		ТБ. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.
26	04.12		ТБ. Бросок мяча после ведения и двойного шага .
27	09.12		ТБ. Нападение быстрым прорывом.
28	11.12		ТБ. Штрафной бросок.
29	16.12		ТБ. Штрафной бросок
30	18.12		ТБ. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра.
Гимнастика 6ч			
31	23.12		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09. Акробатические комбинации.
32	25.12		ТБ. Акробатические комбинации. Развитие физических качеств.
33	30.12		ТБ. Тестирование гибкости и прыжков на скакалке.
34	13.01		Повторный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Лазанию по канату. Прыжок через козла ноги врозь.
35	15.01		ТБ. Лазанию по канату. Прыжок через козла ноги врозь.
36	20.01		ТБ. Подтягивание в висе. Акробатические комбинации.
Волейбол 8ч			
37	22.01		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Стойки и передвижения, повороты, остановки.
38	27.01		ТБ. Передача двумя руками сверху.

39	29.01		ТБ. Прием и передача мяча.
40	03.02		ТБ. Прием и передача мяча
41	05.02		ТБ. Нижняя подача мяча.
42	10.02		ТБ. Нижняя подача мяча.
43	12.02		ТБ. Нападающий удар.
44	17.02		ТБ. Тактика игры.
Гимнастика 6ч			
45	19.02		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09 Упражнения на низкой перекладине.
46	24.02		ТБ. Упражнения на низкой перекладине.
47	26.02		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
48	03.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
49	05.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
50	10.03		ТБ. Акробатические упражнения, развитие физических качеств.
Футбол 5ч			
51	12.03		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Техника передвижений, удары по мячу.
52	17.03		ТБ. Удары по мячу . Передачи мяча
53	19.03		ТБ. Комбинации из основных элементов игры в футбол
54	31.03		ТБ. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
55	06.04		ТБ, Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
Легкая атлетика 7ч			
65	01.04		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08 Низкий старт. Стартовый разгон.
57	07.04		ТБ. Бег 30м. Эстафеты.
58	09.04		ТБ. Бег на 60м.
59	14.04		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.
60	16.04		ТБ. Метание мяча на дальность.
61	22.04		ТБ. Прыжок в длину с места.
62	23.04		ТБ. Прыжок в высоту с разбега.
Кроссовая подготовка 6ч			
63	29.04		ТБ. Переменный бег.
64	30.04		ТБ. Переменный бег.
65	05.05		ТБ. Бег по пересеченной местности.
66	12.05		ТБ. Гладкий бег.
67	14.05		ТБ. Равномерный бег.
68	21.05		ТБ. Спортивные и подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование 7-Г класс

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 7ч			
1	01.09		Первичный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Инструктаж № ИОТ-1.08 Олимпийские игры.
2	03.09		ТБ. Высокий старт. Бег 30 м
3	08.09		ТБ. Бег 60м .Эстафеты.
4	10.09		ТБ. Бег на дистанцию 200м.

5	15.09		ТБ. Прыжок в длину. Метание мяча на дальность.
6	17.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.
7	22.09		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.
Кроссовая подготовка 6ч			
8	24.09		ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 1000м
9	29.09		ТБ. Бег 1000м.
10	01.10		ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий
11	06.10		ТБ. Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий.
12	08.10		ТБ. Бег по пересеченной местности
13	13.10		ТБ. Переменный бег
Футбол 5 часа			
14	15.10		Инструктаж № ИОТ-1.05 Техника передвижений и остановки мяча
15	20.10		ТБ. Приемы передвижения с техникой владения мячом
16	22.10		ТБ. Удары по мячу.
17	27.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
18	29.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
Волейбол 4ч			
19	10.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Стойки и передвижения, повороты, остановки.
20	12.11		ТБ. Прием и передача мяча.
21	17.11		ТБ. Нижняя и верхняя подача мяча.
22	19.11		ТБ. Передачи мяча
Баскетбол 8 часов			
23	24.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05. Передачи мяча. Ведение мяча.
24	26.11		ТБ. Ведение мяча
25	01.12		ТБ. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.
26	03.12		ТБ. Бросок мяча после ведения и двойного шага .
27	08.12		ТБ. Нападение быстрым прорывом.
28	10.12		ТБ. Штрафной бросок.
29	15.12		ТБ. Штрафной бросок
30	17.12		ТБ. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра.
Гимнастика 6ч			
31	22.12		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09. Акробатические комбинации.
32	24.12		ТБ. Акробатические комбинации. Развитие физических качеств.
33	29.12		ТБ. Тестирование гибкости и прыжков на скакалке.
34	12.01		Повторный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Лазанию по канату. Прыжок через козла ноги врозь.
35	14.01		ТБ. Лазанию по канату. Прыжок через козла ноги врозь.
36	19.01		ТБ. Подтягивание в висе. Акробатические комбинации.
Волейбол 8ч			
37	21.01		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Стойки и передвижения, повороты, остановки.
38	26.01		ТБ. Передача двумя руками сверху.
39	28.01		ТБ. Прием и передача мяча.
40	02.02		ТБ. Прием и передача мяча

41	04.02		ТБ. Нижняя подача мяча.
42	09.02		ТБ. Нижняя подача мяча.
43	11.02		ТБ. Нападающий удар.
44	16.02		ТБ. Тактика игры.
Гимнастика 6ч			
45	18.02		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09 Упражнения на низкой перекладине.
46	25.02		ТБ. Упражнения на низкой перекладине.
47	02.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
48	04.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
49	09.03		ТБ. Акробатические комбинации, развитие физических качеств.
50	11.03		ТБ. Акробатические упражнения, развитие физических качеств.
Футбол 5ч			
51	16.03		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Техника передвижений, удары по мячу.
52	18.03		ТБ. Удары по мячу . Передачи мяча
53	30.03		ТБ. Комбинации из основных элементов игры в футбол
54	01.04		ТБ. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
55	06.04		ТБ, Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
Легкая атлетика 7ч			
65	08.04		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08 Низкий старт. Стартовый разгон.
57	13.04		ТБ. Бег 30м. Эстафеты.
58	15.04		ТБ. Бег на 60м.
59	20.04		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.
60	22.04		ТБ. Метание мяча на дальность.
61	27.04		ТБ. Прыжок в длину с места.
62	29.04		ТБ. Прыжок в высоту с разбега.
Кроссовая подготовка 6ч			
63	04.05		ТБ. Переменный бег.
64	06.05		ТБ. Переменный бег.
65	11.05		ТБ. Бег по пересеченной местности.
66	13.05		ТБ. Гладкий бег.
67	18.05		ТБ. Равномерный бег.
68	20.05		ТБ. Спортивные и подвижные игры.

Домашнее задание.

Учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев комплекс с гантелями №1стр91-93 (сентябрь, февраль)

Комплекс упражнений 1

с гантелями (юноши 200 г; девушки 100 г) (рис. 11)

1. И. п. — сидя на стуле, гантели вниз. Поочерёдное сгибание рук с гантелями к плечам. Дыхание произвольное. Выполнять до появления признаков усталости. После отдыха не менее 2 мин повторить упражнение.

2. И. п. — ноги врозь, руки перед грудью. 1—2 — поворот туловища вправо, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха между повторениями — 1 мин.

3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. 1 — сгибая руки в локтях, опустить гантели за голову; 2 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха между повторениями — 1 мин.

4. И. п. — лёжа на спине, руки с гантелями на груди. 1 — выпрямить руки вперёд, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха между повторениями — 1 мин.

5. И. п. — лёжа на спине, руки выпрямлены вперёд. 1—2 — руки опустить; 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха — 1 мин.

6. И. п. — о. с., руки с гантелями на поясе. Ритмично приседаться и подниматься на носках. Дыхание произвольное. Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.

7. Упражнение без гантелей. И. п. — стоя, ноги врозь, опереться руками о спинки двух стоящих рядом (сиденьями наружу) стульев. 1—4 — медленно поднять прямую правую ногу вперёд-вверх, одновременно поднимаясь на носок левой ноги; 5—8 — медленно в и. п.; 9—16 — то же, но поднимая вверх и опуская левую ногу. Дыхание произвольное. Выполнять до появления выраженной усталости.

8. Упражнение без гантелей. И. п. — упор на коленях, голова опущена. 1—2 — максимально прогнуться, голову вверх-назад; 3—4 — согнуться, одновременно опустить голову, касаясь подбородком груди. Дыхание произвольное. Повторить 15—20 раз в медленном темпе.

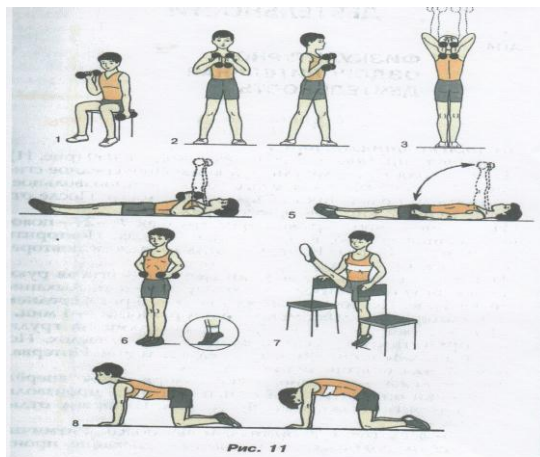


Рис. 11

Учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев комплекс гантелями №2 (октябрь, март)

Комплекс упражнений 2

с гантелями (рис. 12)

1. И. п. — стоя, ноги врозь, локти приближены друг к другу на животе, руки с гантелями ладонями вперёд. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах. Дыхание произвольное. Повторить дважды в среднем темпе до появления первых признаков утомления. Интервал отдыха не менее 2 мин.

2. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. 1—4 — круговые движения руками перед собой скрестно. Дыхание произвольное. Выполнить по 6—8 раз в каждую сторону в медленном темпе.

3. И. п. — о. с., руки согнуты к плечам. Приседания, не отрывая пяток от пола (спина прямая). Повторить дважды по 10—20 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.

4. И. п. — лёжа на спине, руки вытянуты вперёд. 1—4 — медленно опустить руки за голову; 5—8 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.

5. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на животе. 1—2 — опираясь на ноги, медленно поднять туловище вверх; 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.

6. И. п. — стоя левым боком к спинке стула, опереться о неё левой рукой, правая с гантелью к плечу. 1—2 — присед на правой, левая вперёд («пистолетик»); 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Выполнить по 10—12 раз на каждой ноге.

7. Упражнение без гантелей. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны, прямые ноги подняты вверх. 1—2 — медленно опустить ноги влево до касания пола; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же, но опуская ноги вправо. Дыхание произвольное. Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.

8. И. п. — выпад правой ногой вперёд, гантели у плеч. Прыжки со сменой положений ног. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 10—12 раз.

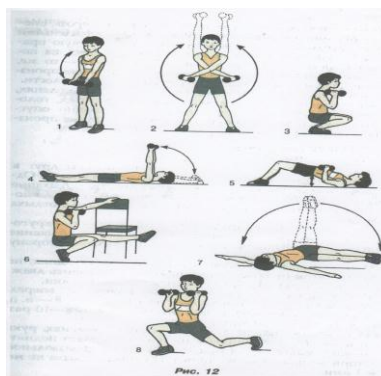


Рис. 12

Учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев. Упражнения для растягивания мышц туловища стр99-100 (ноябрь, апрель)

упражнения для растягивания мышц туловища
с. 16)

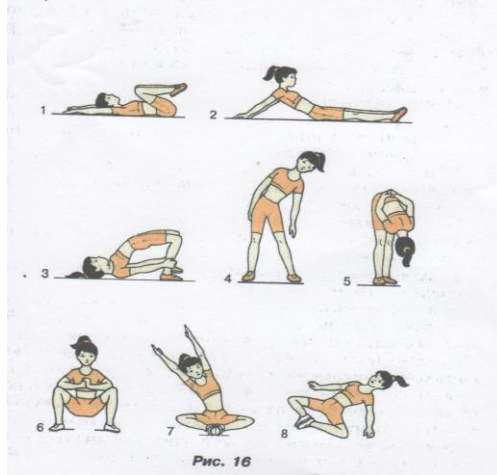


Рис. 16

1. И. п. — лёжа на спине, руки вверх. Поднять согнутые ноги, колени прижать к груди, удерживать 30 с. 4—5 раз.
 2. И. п. — лёжа, упор сзади. Наклонить голову вниз, стараться подбородком прижаться к груди и удерживать 15—20 с. 4—5 раз.
 3. И. п. — лёжа на спине, в упоре на согнутых в коленях ногах (борцовский мостик), руками хват за голени, удерживать 20—30 с. 4—5 раз.
 4. И. п. — стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, удерживать 20—30 с, затем вправо, удерживать 20—30 с. 4—5 раз.
 5. И. п. — о. с. Наклониться вперёд, спина прямая, руки соединены в «замок» за спиной, удерживать 30 с. 4—5 раз.
 6. И. п. — о. с., ноги врозь, руки соединены в «замок» перед грудью. Глубокий присед на всей ступне, спина прямая, удерживать 20—30 с. 2—3 раза.
 7. И. п. — сидя, ноги, согнутые в коленях, разведены в стороны, руки вверх, спина прямая. Наклон вправо с удержанием туловища 30 с, затем влево — с удержанием туловища 30 с. 2—3 раза.
 8. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Соединяя стопы, развести ноги в стороны и удерживать 30 с. 4—5 раз.
- После каждого упражнения необходимо сделать 2—3 глубоких вдоха с медленным выдохом и поочерёдно встряхнуть руки и ноги.

Учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов стр100-101(декабрь, май)

упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов (рис. 17)
Эти упражнения рекомендуется выполнять девушкам. Хорошая подвижность этих суставов необходима для будущего нормального деторождения. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов можно включать в комплексы утренней зарядки, а также выполнять самостоятельно, отводя для этого по 15—20 мин ежедневно.

1. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — согнуть правую ногу в колене вперёд-вверх и, обхватив её за голень, подтянуть как можно ближе к груди (спина прямая); 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. 5—6 раз.



Рис. 17

2. И. п. — то же. 1 — согнуть правую в колене назад-вверх и, обхватив её за носок, подтянуть как можно ближе к ягодице (спина прямая); 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. 5—6 раз.
3. И. п. — о. с. с опорой руками о спинки стульев (сиденья наружу), спина прямая. Поочерёдно махи правой и левой прямой ногой вперёд и назад. 10—15 с.
4. И. п. — о. с., руки на поясе, спина прямая. Поочерёдно махи правой и левой прямой ногой в сторону. 10—15 с.
5. И. п. — то же. 1 — выпад вперёд правой ногой; 2—3 — пружинистые приседания; 4 — и. п.; 5—8 — то же, с левой ноги. 6—8 раз с каждой ноги.
6. И. п. — то же. 1 — выпад в сторону правой ногой; 2—3 — пружинистые приседания; 4 — и. п.; 5—8 — то же левой ногой. 4—6 раз в каждую сторону.
7. И. п. — сидя на полу, ноги прямые. 1—3 — пружинистые наклоны вперёд с касанием руками носков ног; 4 — и. п.

Учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев. Упражнения для мышц брюшного пресса стр98 (январь)

Упражнения для мышц брюшного пресса

- 1 И. п. — лёжа на спине, правая рука вытянута вверх, левая внизу. 1 — наклон головы вперёд со сменой положения рук; 2 — и. п. 7—8 раз.
- 2 И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — голову вперёд, руки к плечам; 2 — руки за голову; 3 — руки к плечам; 4 — и. п. 7—8 раз.
- 3 И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты, руки ладонями на лбу. 1—2 — выдох, голову вверх, надавливая руками на лоб; 3—4 — вдох, и. п. 8—10 раз.
- 4 И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. «Велосипед». 2 раза по 20 с.
- 5 И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. «Горизонтальные ножницы». 2 раза по 20 с.
- 6 И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. — поднять ноги вверх под углом 45° ; 2—3 — удерживать положение; 4 — и. п. 8—10 раз.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42 имени Эшрефа Шемьи-заде»
Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ (протокол от «13» 08.2020г №5) Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ. _____ Е.Н.Шафиева	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____ З.Р.Менсеитова «__» _____ 2020г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____ Э.Э.Османова Приказ от «__» __.2020г. №__
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2020/2021 учебный год
базовый уровень
8-В класса
Основное общее образование

Учитель: Шафиева Елена Николаевна, высшая категория

Количество часов в год: 68
Количество часов в неделю: 2

Рабочая программа составлена на основе региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищяева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015

Симферополь
2020

I. Пояснительная записка

Количество недельных часов: 2

Количество часов в год: 68

Уровень программы: базовый

Тип программы: типовая

Учебник: Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2014. - 152 с. - (Академический школьный учебник) ISBN 978-5-09-032836-4.

Нормативные документы, определяющие содержание программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 №**273-ФЗ** (статьи 5, 14),
- Федеральный закон «О языках народов Российской Федерации» от 02. 07. 2013 №**185-ФЗ** (статьи 2, 6, 9, 10).
- Федеральный закон от 05.05.2014 г. N **84-ФЗ** «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № **1897** «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1529 от 28.12.2015г. «О внесении изменений в федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства Образования и науки РФ от 31.03.2014 №253»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательными программами начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № РЖ-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Региональная комплексная программа по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищяева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за

организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

- Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №198 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Приказ от 26.01.2016 г. № 38 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
- Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ №42 имени Эшрефа Шемьи-заде» на 2020/2021 учебный год.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Целью школьного физического воспитания 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.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часа в год, (2 часа в неделю, согласно учебного плана МБОУ «СОШ №42 имени Эшрефа Шемьи-заде»).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры в него входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (основы знаний о физической культуре, спортивные игры - волейбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка)

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы и включает в себя виды программного материала: баскетбол и футбол

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя

личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное»

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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их ис-

пользование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

1. самоопределение
2. смыслообразование
3. нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания
4. осознание ответственности за общее дело
5. следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям
6. самооценка на основе критерия успешности
7. адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности

Коммуникативные УУД

1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками
2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью
3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации
4. учет разных мнений, координирование разных позиций
5. использование критериев для обоснования своего суждения
6. разрешение конфликтов
7. достижение договоренностей и согласование общего решения
8. постановка вопросов
9. управление поведением партнер

Регулятивные УУД

1. Целеполагание,
2. волевая саморегуляция,
3. коррекция,
4. оценка качества и уровня усвоения.
5. Контроль в форме сличения с эталоном.
6. Планирование промежуточных целей с учетом результата

7. выполнение пробного учебного действия
8. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии

Познавательные универсальные действия:

1. целеполагание
2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация
3. извлечение необходимой информации из текстов
4. использование знаково-символических средств
5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания
6. подведение под понятие
7. определение основной и второстепенной информации
8. постановка и формулирование проблемы
9. структурирование знаний
10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)
11. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели
12. поиск и выделение необходимой информации
13. выбор наиболее эффективных способов решения задач
14. планирование
15. прогнозирование
16. выдвижение гипотез и их обоснование
17. установление причинно-следственных связей
18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации
19. построение логической цепи рассуждений, доказательство
20. моделирование и преобразование моделей разных типов
21. выполнение действий по алгоритму
22. доказательство
23. выведение следствий
24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности
25. рефлексия способов и условий действия
26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности
- 27.

III. Содержание учебного предмета

1. «Знания о физической культуре»

8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики

Теоретические сведения. Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности (ТБ.) Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.

Общefизическая подготовка. Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей

Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках с помощью. Акробатические комбинации (из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев).

Девочки: кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев).

Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Висы и упоры. Мальчики: упражнение на средней и высокой перекладине; подъем переворотом в упор толчком двумя; из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подтягивание в висе; упражнения на параллельных брусьях: подъем махом назад и сед ноги врозь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями **Девочки:** упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну).

Лазание. Лазание по шесту и канату в 2-3 приема

Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.

Атлетическая и ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений с набивными мячами (3кг мальчики, 2кг девочки); упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу

собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики.

Легкая атлетика(14ч)

Теоретические сведения. Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками

Бег. Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м; подвижные и спортивные игры с элементами бега.

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной».

Метание. Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками; резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.

Кроссовая подготовка(12ч)

Теоретические сведения. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив.

Спортивные игры

Баскетбол(8ч)

Теоретические сведения. Понятие о психическом и физическом здоровье Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры Поведение во время соревнований Правила техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты

Технико-тактическая подготовка. Техника передвижений, остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу и т.д.); ведение с изменением скорости и направления, с сопротивлением и без сопротивления защитника; ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; броски 1-ой – 2-мя руками с места и в движении после ведения и после ловли; штрафной бросок 1-ой рукой. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват); тактические приемы игры; игра по упрощенным правилам баскетбола.

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	4	2	1
	3	2	1

Волейбол(12ч)

Теоретические сведения. Правила и организация игр (судейство, жесты судьи).

Техника безопасности. Понятия о психическом и физическом здоровье. Самоконтроль контроль над физическим состоянием

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты

Технико-тактическая подготовка. *Техника:* перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча (повторение ранее пройденного материала, отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах расстоянии 6,9 и более м, без сетки, прием после подачи, на месте после перемещения); подачи (нижняя прямая подача из-за лицевой линии, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м), нападающий удар по неподвижному мячу (имитация н/у, подготовительные и подводящие упражнения)

Тактические действия: игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки» и т.д.)

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: мальчики девочки	5	4	3
	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1
Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1

Футбол(10ч)

Теоретические сведения. Спортивный режим и питание юного футболиста. Основные понятия судейства и арбитража. Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; встречные и круговые эстафеты: с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и разбега с ударами головой или ногой по мячу, подвешенных на разной высоте

Технико-тактическая подготовка. *Передвижения:* сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. *Удары* по мячу ногой различными способами, который катится, летит; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке. *Остановки мяча:* остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для мальчиков) в движении; внутренней и внешней частями подъема. *Ведение мяча* изученными способами.

Отвлекающие действия (финты): в условиях игровых упражнений с активным поединком; отбор мяча: совершенствование изученных приемов в условиях игровых упражнений и учебных игр.

Вбрасывания мяча: вброс мяча из разных исходных положений с места и после разбега.

Жонглирование мячом ногой, бедром, головой;

элементы игры вратаря: выбивание мяча; определение момента для выхода из ворот; управления игрой партнеров в обороне;

индивидуальные действия в нападении и в защите: умение противодействовать передачи, ведению и удар по воротам;

маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов;

групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки у ворот соперника; игра в одно касание; выбор позиции и страхования при организации противодействия атакующим действиям

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот: мальчики	4-5	3	2
или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: девочки	3-5	2	1
5 попыток обводки стоек (фишек): мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(8 класс)**

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,8	5,1	5,6	5,2	5,6	5,8
2	Бег 60м, сек.	9,4	9,8	10,5	9,7	10,4	10,8
3	Бег 500м, мин.	1,45	1,55	2,15	2,15	2,30	2,55
4	Бег 1000м, мин.	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000м, мин.	9,30	9,50	10,30	11,00	12,30	13,20
6	Челночный бег 4х9м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжки в длину с места	180	175	160	170	165	145
9	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	9	7	5	16	14	10
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
12	Наклоны вперед из положения сидя, см	12	8	5	18	15	10
13	Прыжок на скакалке 25 сек, раз	50	45	40	55	50	40
14	Метание теннисного мяча на дальность, м	34	30	28	25	22	18

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой;
- игровой и соревновательный.

Формы организации

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся 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-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

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 школьников 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).

Формы и виды контроля: текущий, тематический, самоконтроль, итоговый. Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль

IV. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Кол-во часов
		8класс
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Волейбол	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	8
2.2	Футбол	10
	итого	68

Календарный план-график распределения учебного материала

I четверть

класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
8	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	к	ф	ф	ф	ф	ф

II четверть

класс	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
8	в	в	в	в	б	б	б	б	б	б	б	б	г	г	г	г

III четверть

класс	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
8	г	г	в	в	в	в	в	в	в	в	г	г	г	г	г	г	ф	ф	ф

IV четверть

класс	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
8	ф	ф	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	к	к

V. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 8-В класс

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 7ч			
1	01.09		Первичный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08 Олимпийские игры.
2	02.09		ТБ. Высокий старт. Бег 30м
3	08.09		ТБ. Бег 60м. Эстафеты.
4	09.09		ТБ. Бег на средние дистанции
5	15.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.
6	16.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.
7	22.09		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей
Кроссовая подготовка 6ч			
8	23.09		ТБ. Переменный бег.
9	29.09		ТБ. Переменный бег.
10	30.09		ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий.
11	06.10		ТБ. Преодоление вертикальных препятствий.
12	07.10		ТБ. Бег по пересеченной местности.
13	13.10		ТБ. Бег в равномерном темпе
Футбол 5ч			
14	14.10		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.05 Приемы передвижения с техникой владения мячом.
15	21.10		ТБ. Приемы передвижения с техникой владения мячом.
16	22.10		ТБ. Удары по мячу.
17	27.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
18	28.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
Волейбол 4ч			
19	10.11		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.05 Стойки и передвижения, повороты, остановки.
20	11.11		ТБ. Прием и передача мяча.
21	17.11		ТБ. Нижняя и верхняя подача мяча.
22	18.11		ТБ. Нападающий удар. Техника защитных действий
Баскетбол 8 часов			
23	24.11		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.05. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений,
24	25.11		ТБ. Ловля, передача, ведение, броски мяча.
25	01.12		ТБ. Штрафной бросок.
26	02.12		ТБ. Штрафной бросок
27	08.12		ТБ. Тактика игры.
28	09.12		ТБ. Техника защитных действий.
29	15.12		ТБ. Зонная система защиты.
30	16.12		ТБ. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
Гимнастика 6ч			
31	22.12		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09. Акробатические комбинации.
32	23.12		ТБ. Акробатические комбинации. Развитие физических качеств.

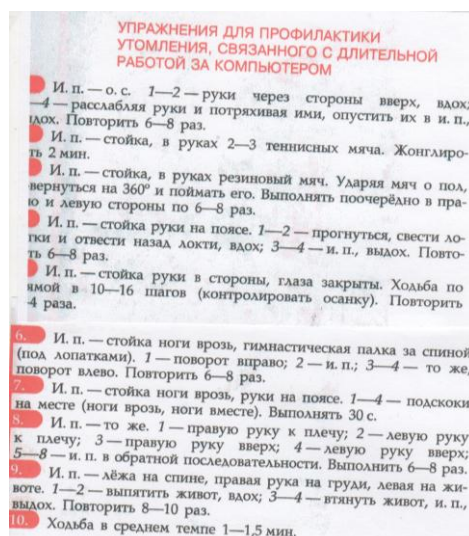
33	29.12		ТБ. Акробатические упражнения. Строевые упражнения.
34	30.12		ТБ. Висы, строевые упражнения.
35	12.01		Повторный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 ТБ. Развитие силовых и координационных способностей.
36	13.01		ТБ. Опорный прыжок.
Волейбол 8ч			
37	19.01		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.05 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.
38	20.01		ТБ. Прием и передача мяча
39	26.01		ТБ. Прием мяча после подачи
40	27.01		ТБ. Подачи мяча.
41	02.02		ТБ. Техника защитных действий. Верхняя прямая подача
42	03.02		ТБ. Тактика игры.
43	09.02		ТБ. Развитие силовых и координационных способностей.
44	10.02		ТБ. Техничко-тактическая подготовка.
Гимнастика 6ч			
45	16.02		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09 Висы, строевые упражнения
46	17.02		ТБ. Висы и упоры.
47	24.02		ТБ. Развитие силовых и координационных способностей.
48	02.03		ТБ. Акробатика. Лазание по канату.
49	03.03		ТБ. Акробатика. Лазание по канату.
50	09.03		ТБ. Акробатические упражнения. Лазание по канату.
Футбол 5ч			
51	10.03		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.05 Сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом.
52	16.03		ТБ. Удары по мячу
53	17.03		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
54	30.03		ТБ. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.
55	31.03		ТБ. Групповые действия в нападении и защите
Легкая атлетика 7ч			
56	06.04		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08 Низкий старт
57	07.04		ТБ. Бег 30м. Эстафеты.
58	13.04		ТБ. Бег на 60м.
59	14.04		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.
60	20.04		ТБ. Метание мяча на дальность.
61	21.04		ТБ. Прыжок в длину с места.
62	27.04		ТБ. Прыжок в высоту с разбега.
Кроссовая подготовка 6ч			
63	28.04		ТБ. Переменный бег.
64	04.05		ТБ. Переменный бег.
65	05.05		ТБ. Бег по пересеченной местности.
66	11.05		ТБ. Преодоление полосы препятствий.
67	12.05		ТБ. Гладкий бег.
68	18.05		ТБ. Равномерный бег.

Домашнее задание

Учебник «Физическая культура 8-9» А.П. Матвеев

Комплекс упражнений для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером стр 74-75

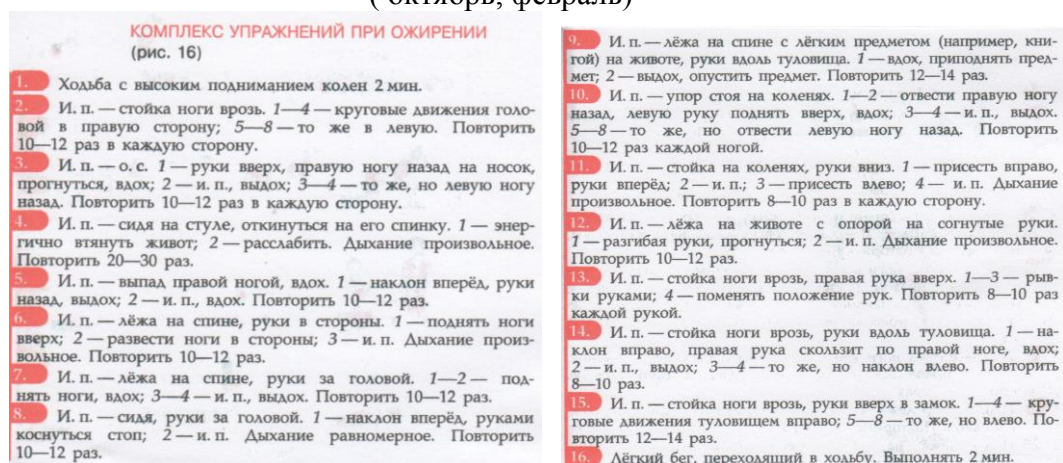
(сентябрь, январь)

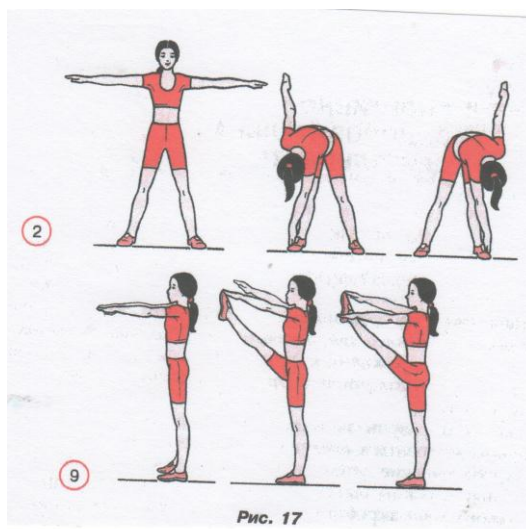
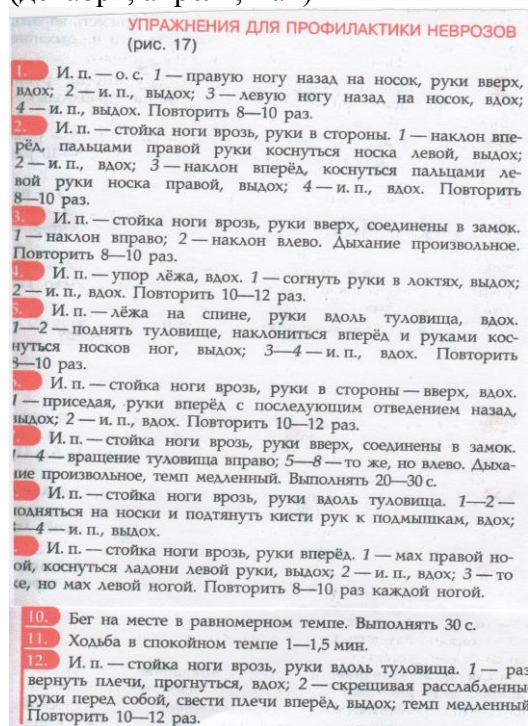
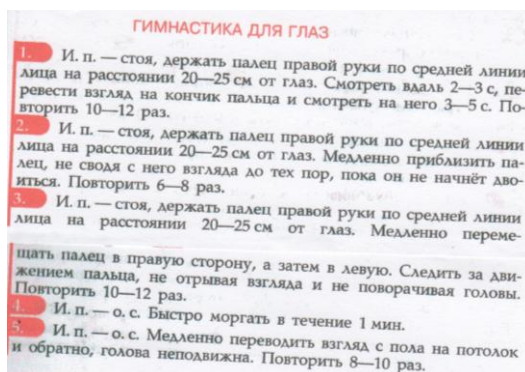


Учебник «Физическая культура 8-9» А.П. Матвеев

Комплекс упражнений при ожирении стр 75-77

(октябрь, февраль)





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42 имени Эшрефа Шемьи-заде»
Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ (протокол от «13» 08.2020г №5) Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ. _____ Е.Н.Шафиева	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____ З.Р.Менсеитова «__» _____ 2020г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____ Э.Э.Османова Приказ от «__» __.2020г. №__
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2020/2021 учебный год
базовый уровень
9-Б, 9-В класса
Основное общее образование

Учитель: Шафиева Елена Николаевна, высшая категория

Количество часов в год: 68
Количество часов в неделю: 2

Рабочая программа составлена на основе региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015

Симферополь
2020

I. Пояснительная записка

Количество недельных часов: 2

Количество часов в год: 68

Уровень программы: базовый

Тип программы: типовая

Учебник: Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2014. - 152 с. - (Академический школьный учебник) ISBN 978-5-09-032836-4.

Нормативные документы, определяющие содержание программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 №**273-ФЗ** (статьи 5, 14),
- Федеральный закон «О языках народов Российской Федерации» от 02. 07. 2013 №**185-ФЗ** (статьи 2, 6, 9, 10).
- Федеральный закон от 05.05.2014 г. N **84-ФЗ** «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № **1897** «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1529 от 28.12.2015г. «О внесении изменений в федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства Образования и науки РФ от 31.03.2014 №253»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательными программами начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № РЖ-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Региональная комплексная программа по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации

(Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №198 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Приказ от 26.01.2016 г. № 38 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
- Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ №42 имени Эшрефа Шемьи-заде» на 2020/2021 учебный год.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Целью школьного физического воспитания 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.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часа в год, (2 часа в неделю, согласно учебного плана МБОУ «СОШ №42 имени Эшрефа Шемьи-заде»).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры в него входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (основы знаний о физической культуре, спортивные игры - волейбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка)

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы и включает в себя виды программного материала: баскетбол и футбол.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное»

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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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 области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

1. самоопределение
2. смыслообразование
3. нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания
4. осознание ответственности за общее дело
5. следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям
6. самооценка на основе критерия успешности
7. адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности

Коммуникативные УУД

1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками
2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью
3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации
4. учет разных мнений, координирование разных позиций
5. использование критериев для обоснования своего суждения
6. разрешение конфликтов
7. достижение договоренностей и согласование общего решения
8. постановка вопросов
9. управление поведением партнер

Регулятивные УУД

1. Целеполагание,
2. волевая саморегуляция,
3. коррекция,
4. оценка качества и уровня усвоения.
5. Контроль в форме сличения с эталоном.
6. Планирование промежуточных целей с учетом результата
7. выполнение пробного учебного действия
8. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии

Познавательные универсальные действия:

1. целеполагание
2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация
3. извлечение необходимой информации из текстов
4. использование знаково-символических средств
5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания
6. подведение под понятие
7. определение основной и второстепенной информации
8. постановка и формулирование проблемы
9. структурирование знаний

10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)
11. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели
12. поиск и выделение необходимой информации
13. выбор наиболее эффективных способов решения задач
14. планирование
15. прогнозирование
16. выдвижение гипотез и их обоснование
17. установление причинно-следственных связей
18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации
19. построение логической цепи рассуждений, доказательство
20. моделирование и преобразование моделей разных типов
21. выполнение действий по алгоритму
22. доказательство
23. выведение следствий
24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности
25. рефлексия способов и условий действия
26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности
- 27.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Кроссовый бег 2 км
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень, м

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и

учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

III. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приему закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, дательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических возможностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Изложение взглядов и отношений к физической культуре к ее материальным и духовным ценностям. Пользование баней.

Гимнастика с элементами акробатики (12ч)

Теоретические сведения. Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика.

Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.

Общеподготовительная подготовка. Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей. Юноши: из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега; кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега. Комбинации из освоенных акробатических упражнений.

Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и назад с поворотом «в полу шпагат». Комбинации из освоенных акробатических упражнений.

Эстафеты, игры с использованием

Висы и упоры. Юноши: упражнение на высокой перекладине: подъем переворотом силой; далее выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять, положение сед ноги врозь (сед верхом), перемах одной, мах вперед махом назад соскок. Брусья: размахивания изгибами, махом вперед, подъем в сед ноги врозь, перемах в упор, согнуть руки, махом выпрямить, размахивание махом назад, соскок. Выполняется из размахивания в упоре на руках; повторение ранее пройденных упражнений

Девушки: упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений

Лазание. Лазание по канату в 2 приема

Опорный прыжок. Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см).

Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков

Атлетическая и ритмическая гимнастика. Упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).

Легкая атлетика(14 ч)

Теоретические сведения. Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки.; упражнения с набивным мячом (1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками..

Бег. Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки.; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной».

Метание Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; спортивные игры для развития скоростных способностей.

Кроссовая подготовка(12ч)

Теоретические сведения. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив

Баскетбол (8ч)

Теоретические сведения. Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований. Правила техники безопасности.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты

Технико-тактическая подготовка Различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Тактические действия в игре.

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся
-------------------------------	-------------------------------------

	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки	3	2	1
6 штрафных бросков: юноши	5	2	1
девушки	4	2	1

Волейбол (12ч)

Теоретические сведения. Развитие волейбола на современном этапе в России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Правила техники безопасности. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты

Технико-тактическая подготовка. *Техника:* остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскочившего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3)

Тактика: игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши девушки	5 4	4 3	3 2
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши девушки	4 3	3 2	2 1
Верхняя прямая подача (6 попыток): юноши девушки	4 3	3 2	2 1

Футбол(10 ч)

Теоретические сведения. Основные принципы арбитража.

Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации. Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с мячом; встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; в прыжке с места и с разбега;

прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры гандбол, баскетбол, волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола

Технико-тактическая подготовка. Передвижения: сочетание различных приемов передвижений с техникой владения мячом. *Удары* по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу, по катящемуся и летящему; на точность и дальность; головой по мячу; по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке. *Остановки мяча:* подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении. *Ведение мяча:* совершенствования изученных способов ведения мяча; *Отвлекающие действия (финты):* «уходом», «ударом», «остановкой»; отбора мяча; совершенствование изученных приемов; *вбрасывания мяча:* вброс мяча из разных исходных положений с места и после разбега; *жонглирование* мячом ногой, бедром, головой; *элементы игры вратаря:* ловля, отбивание, перевод и выбивания мяча; выбор правильной позиции при углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки при вводе мяча в игру; *индивидуальные действия в нападении и в защите:* совершенствование «закрытия», «перехват» и отбора мяча; маневрирование на поле; умения выбрать и рационально использовать изученные технические приемы; групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки и обороне при выполнении соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки»; совершенствование игровых и стандартных ситуаций;

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м (из-за пределов штрафной): юноши	4-5	3	2
девушки	3-5	2	1
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м после ведения мяча: юноши	4-5	3	2
девушки	3-5	2	1
5 ударов по мячу серединой лба на точность в руки партнеру: юноши	4-5	3	2
девушки	3-5	2	1
Для вратарей: 5 ударов по мячу ногой с рук на дальность и точность с разбега не более 4 шагов, не выходя за пределы штрафной, в условном коридоре шириной 10м: юноши	4-5	3	2
девушки	3-5	2	1
Для вратарей: 5 бросков мяча на дальность и точность одним из выученных способов с разбега больше 4 шагов, не выходя за пределы штрафной площадки, в условном коридоре шириной 3м: юноши	4-5	3	2
девушки	3-5	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(9 класс)**

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,6	5,0	5,3	5,0	5,5	6,0
2	Бег 60м, сек.	9,0	9,6	10,0	9,6	10,2	10,5
3	Бег 500м, мин.	1,40	1,50	2,10	2,10	2,25	2,50
4	Бег 1000м, мин.	3,40	4,10	4,40	4,15	4,40	6,00
5	Бег 2000м, мин.	9,20	9,40	10,00	10,50	12,20	13,00
6	Челночный бег 4х9м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжки в длину с места	200	180	170	175	165	150
9	Подтягивание: на высокой перекладине -мал. на низкой перекладине – дев.	10	8	6	17	15	12
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	45	40	35
12	Наклоны вперед из положения сидя, см	13	11	6	20	15	13
13	Прыжок на скакалке 25 сек, раз	50	45	40	55	50	40
14	Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	30	26	25	20

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой;
- игровой и соревновательный.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки : техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Формы и виды контроля:

Виды: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль. Самоконтроль. Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль

IV. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Кол-во часов
		9класс
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Волейбол	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	8
2.2	Футбол	10
	Итого	68

Календарный план-график распределения учебного материала

Ічетверть

класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
9	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	к	ф	ф	ф	ф	ф

ІІчетверть

класс	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
9	в	в	в	б	б	б	б	б	б	б	б	г	г	г	г

ІІІчетверть

класс	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
9	г	г	г	в	в	в	в	в	в	в	в	г	г	г	г	г	г	ф	ф

ІVчетверть

класс	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
9	ф	ф	ф	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	к

V. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 9-Б класс

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 7 часов			
1	01.09		Первичный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Инструктаж № ИОТ-1.08 Олимпийские игры.
2	04.09		ТБ. Высокий старт. Бег 30м
3	08.09		ТБ. Бег 60м.
4	11.09		ТБ. Метание теннисного мяча в цель
5	15.09		ТБ. Прыжок в длину с места
6	18.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега.
7	22.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега.
Кроссовая подготовка 6 часов			
8	25.09		ТБ. Переменный бег
9	29.09		ТБ. Переменный бег.
10	02.10		ТБ Преодоление полосы препятствий
11	06.10		ТБ. Переменный бег.
12	09.10		ТБ. Гладкий бег.
13	13.10		ТБ. Бег в равномерном темпе
Футбол 5 часов			
14	16.10		Инструктаж № ИОТ-1.05 Приемы передвижения с техникой владения мячом.
15	20.10		ТБ. Удары по мячу
16	23.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
17	27.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
18	30.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите
Волейбол 4 часов			
19	10.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Прием и передача мяча.
20	13.11		ТБ. Нижняя и верхняя подача мяча. Прием мяча
21	17.11		ТБ. Нападающий удар.
22	20.11		ТБ. Техника защитных действий.
Баскетбол 8 часов			
23	24.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений
24	27.11		ТБ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
25	01.12		ТБ. Бросок мяча
26	04.12		ТБ. Штрафной бросок.
27	08.12		ТБ. Штрафной бросок
28	11.12		ТБ. Тактика игры.
29	15.12		ТБ. Зонная система защиты.
30	18.12		ТБ. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
Гимнастика 6 часов			
31	22.12		Инструктаж ТБ. №ИОТ-1.09 Акробатические упражнения. Строевые упражнения.
32	25.12		ТБ. Акробатические упражнения.
33	29.12		ТБ. Акробатические упражнения

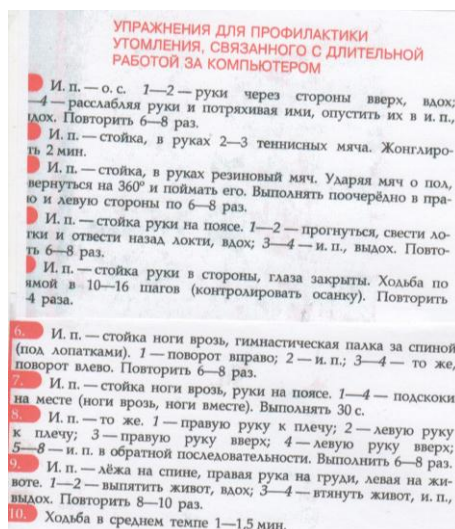
34	12.01		Повторный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Висы, строевые упражнения.
35	15.01		ТБ. Развитие силовых и координационных способностей.
36	19.01		ТБ. Опорный прыжок.
Волейбол 8 часов			
37	22.01		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.
38	26.01		ТБ. Прием мяча
39	29.01		ТБ. Подачи мяча.
40	02.02		ТБ. Нападающий удар.
41	05.02		ТБ. Техника защитных действий.
42	09.02		ТБ. Верхняя прямая подача
43	12.02		ТБ. Тактика игры.
44	16.02		ТБ. Техничко-тактическая подготовка.
Гимнастика 6 часов			
45	19.02		Инструктаж ТБ. №ИОТ-1.09 Висы строевые упражнения.
46	26.02		ТБ. Висы и упоры.
47	02.03		ТБ. Висы и упоры
48	05.03		ТБ. Развитие силовых и координационных способностей.
49	09.03		ТБ. Акробатические упражнения. Лазание по канату.
50	12.03		ТБ. Акробатические упражнения Лазание по канату.
Футбол 5 часов			
51	16.03		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Приемы передвижения с техникой владения мячом.
52	19.03		ТБ. Приемы передвижения с техникой владения мячом.
53	30.03		ТБ. Удары по мячу
54	02.04		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
55	06.04		ТБ. Групповые действия в нападении и защите
Легкая атлетика 7 часов			
56	09.04		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08 Низкий старт.
57	13.04		ТБ. Бег 30м. Эстафеты.
58	16.04		ТБ. Бег на 60м.
59	20.04		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.
60	23.04		ТБ. Метание мяча
61	27.04		ТБ. Прыжок в высоту с разбега.
62	30.04		ТБ. Прыжок в высоту с разбега.
Кроссовая подготовка 6 часов			
63	04.05		ТБ. Переменный бег.
64	07.05		ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий.
65	11.05		ТБ. Преодоление вертикальных препятствий.
66	14.05		ТБ. Переменный бег.
67	18.05		ТБ. Гладкий бег.
68	21.05		ТБ. Бег в равномерном темпе.

Календарно-тематическое планирование 9-В класс

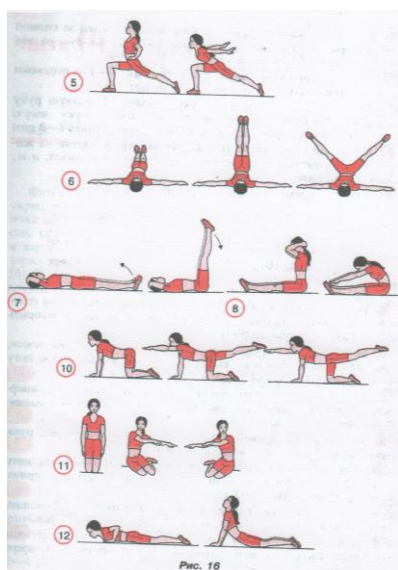
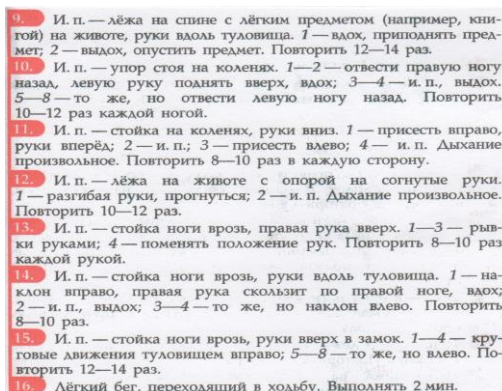
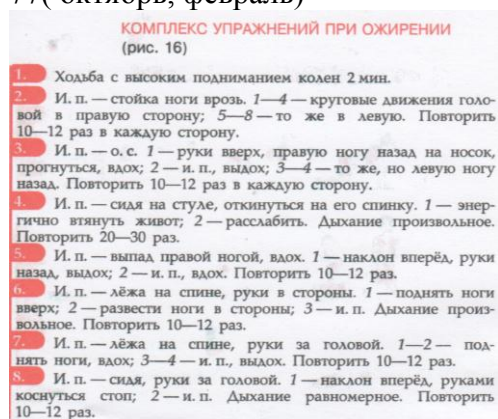
№ ур ока	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 7 часов			
1	02.09		Первичный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Инструктаж № ИОТ-1.08 Олимпийские игры.
2	04.09		ТБ. Высокий старт. Бег 30м
3	09.09		ТБ. Бег 60м.
4	11.09		ТБ. Метание теннисного мяча в цель
5	16.09		ТБ. Прыжок в длину с места
6	18.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега.
7	23.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега.
Кроссовая подготовка 6 часов			
8	25.09		ТБ. Переменный бег
9	30.09		ТБ. Переменный бег.
10	02.10		ТБ Преодоление полосы препятствий
11	07.10		ТБ. Переменный бег.
12	09.10		ТБ. Гладкий бег.
13	14.10		ТБ. Бег в равномерном темпе
Футбол 4 часов			
14	16.10		Инструктаж № ИОТ-1.05 Приемы передвижения с техникой владения мячом.
15	21.10		ТБ. Удары по мячу
16	23.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
17	28.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
18	30.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите
Волейбол 4 часов			
19	11.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Прием и передача мяча.
20	13.11		ТБ. Нижняя и верхняя подача мяча. Прием мяча
21	18.11		ТБ. Нападающий удар.
22	20.11		ТБ. Техника защитных действий.
Баскетбол 8 часов			
23	25.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений
24	27.11		ТБ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
25	02.12		ТБ. Бросок мяча
26	04.12		ТБ. Штрафной бросок.
27	09.12		ТБ. Штрафной бросок
28	11.12		ТБ. Тактика игры.
29	16.12		ТБ. Зонная система защиты.
30	18.12		ТБ. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
Гимнастика 6 часов			
31	23.12		Инструктаж ТБ. №ИОТ-1.09 Акробатические упражнения. Строевые упражнения.
32	25.12		ТБ. Акробатические упражнения.
33	30.12		ТБ. Акробатические упражнения
34	13.01		Повторный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Висы, строевые упражнения.

35	15.01		ТБ. Развитие силовых и координационных способностей.
36	20.01		ТБ. Опорный прыжок.
Волейбол 8 часов			
37	22.01		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.
38	27.01		ТБ. Прием мяча
39	29.01		ТБ. Поддачи мяча.
40	03.02		ТБ. Нападающий удар.
41	05.02		ТБ. Техника защитных действий.
42	10.02		ТБ. Верхняя прямая подача
43	12.02		ТБ. Тактика игры.
44	17.02		ТБ. Техничко-тактическая подготовка.
Гимнастика 6 часов			
45	19.02		Инструктаж ТБ. №ИОТ-1.09 Висы строевые упражнения.
46	24.02		ТБ. Висы и упоры.
47	26.02		ТБ. Висы и упоры
48	03.03		ТБ. Развитие силовых и координационных способностей.
49	05.03		ТБ. Акробатические упражнения. Лазание по канату.
50	10.03		ТБ. Акробатические упражнения Лазание по канату.
Футбол 5 часов			
51	12.03		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Приемы передвижения с техникой владения мячом.
52	17.03		ТБ. Приемы передвижения с техникой владения мячом.
53	19.03		ТБ. Удары по мячу
54	31.03		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
55	02.04		ТБ. Групповые действия в нападении и защите
Легкая атлетика 7 часов			
56	07.04		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08 Низкий старт.
57	09.04		ТБ. Бег 30м. Эстафеты.
58	14.04		ТБ. Бег на 60м.
59	16.04		ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.
60	21.04		ТБ. Метание мяча
61	23.04		ТБ. Прыжок в высоту с разбега.
62	28.04		ТБ. Прыжок в высоту с разбега.
Кроссовая подготовка 6 часов			
63	30.04		ТБ. Переменный бег.
64	05.05		ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий.
65	07.05		ТБ. Преодоление вертикальных препятствий.
66	12.05		ТБ. Переменный бег.
67	14.05		ТБ. Гладкий бег.
68	21.05		ТБ. Бег в равномерном темпе.

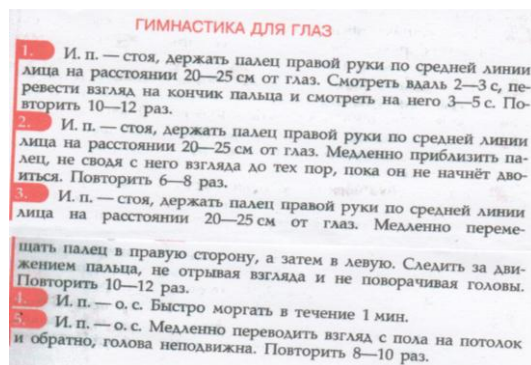
Домашнее задание Учебник «Физическая культура 8-9» А.П. Матвеев Комплекс упражнений для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером стр 74-75 (сентябрь, январь)



Учебник «Физическая культура 8-9» А.П. Матвеев Комплекс упражнений при ожирении стр 75-77 (октябрь, февраль)



Учебник «Физическая культура 8-9» А.П. Матвеев Комплекс упражнений для глаз стр 77-78 (ноябрь, март)



Учебник «Физическая культура 8-9» А.П. Матвеев Комплекс для профилактики неврозов стр 78-79 (декабрь, апрель, май)

