

**Рабочая программа**  
**по физической культуре для учащихся 6-9 классов**  
(домашние обучение по 0,25)

составитель Клим Валентина Петровна  
учитель физической культуры

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 6 класса разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»; на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.)

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
  - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ (ред. 21.04.2011 г.);
  - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
  - Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
  - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ Мо РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
  - О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
  - О проведении мониторинга физического развития обучающихся. *Письмо* Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;
  - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101- р;
  - О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 10 ноября 2011г «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 5 марта 2004г., №1089.

### **Характеристика учебного предмета**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Задачи:**

содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

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

выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

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

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;  
формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;  
воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;  
содействие развитию психических процессов.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания: словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение); наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.); метод разучивания нового материала (в целом и по частям); методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

#### **Место в базисном и учебном плане школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15» г. Прокопьевска учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

#### **Содержание программного материала**

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 6 классе отведено 75 часов, на вариативную часть – 27 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о

физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Примерная программа включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки»

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в 6 классе используется следующий учебник: Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 – 7 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2009г

### **Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию **6 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;  
основные этапы развития физической культуры в России;  
упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;  
правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;  
основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;  
понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений  
значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;  
приемы закаливания во все времена года;  
правила одной из спортивных игр.

#### **Уметь**

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:**

Двигательные умения, навыки и способности:

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Оцениваются учащиеся также за умение выполнять прикладные действия с мячом, за технику и тактику игры, технику выполнения легкоатлетических, гимнастических, общеразвивающих упражнений.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность действий.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» - ученик неоднократно не готов к уроку.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 классов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		<b>6</b>
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21

1.3	Лёгкая атлетика	28
1.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	38
1.5	Лыжная подготовка	15
2	<b>Вариативная часть</b>	27
	Итого	102

### Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	1	-	-	1
3	Гимнастика с основами акробатики	-	2	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	1	-
5	Баскетбол	1	-	-	1
6	Футбол	-	-	1	-
7	Волейбол		-	1	-
<b>Всего</b>		2	2	3	2

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### Естественные основы

**6 класс.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры

#### Социально-психологические основы

**6 класс.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

### **Культурно-исторические основы**

**6 класс.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

### **Приёмы закаливания**

**6 класс.** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка)

### **Волейбол**

**бкласс.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Баскетбол**

**6 класс.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, (мини-баскетболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Футбол**

**6 класс.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу, (мини-футболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

**6 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

### **Лёгкая атлетика**

**6 класс.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

**6 класс.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка**

**6 класс.** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при

проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**В результате изучения курса учащиеся должны знать:**

основы истории развития физической культуры в России;  
особенности развития избранного вида спорта;  
педагогические, физиологические, и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;  
биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;  
физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития в разные возрастные периоды;  
возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;  
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;  
правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Учащиеся должны уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;  
проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;  
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;  
управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;  
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Учащиеся 6 класса должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики, девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,4 ; 9,8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	190, 170
	Сгибание рук в висе, кол-во раз	
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	25, 23
К выносливости	Бег 1000м	7,00 ; 7,30
	Передвижение на лыжах 2 км	13,00 ; 15,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10.0

## Материально-технического обеспечения дисциплины

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>
1.1	Стандарт общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>
4.1	Музыкальный центр
4.2	Аудиозаписи
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
5.1	Бревно гимнастическое напольное
5.2	Козел гимнастический
5.3	Канат для лазанья
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.5	Стенка гимнастическая
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.9	Палка гимнастическая
5.10	Скакалка детская
5.11	Мат гимнастический
5.12	Гимнастический подкидной мостик
5.13	Кегли
5.14	Обруч детский
5.15	Рулетка измерительная
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
5.17	Лыжи (с креплениями и палками)
5.18	Щит баскетбольный тренировочный
5.19	Сетка волейбольная
5.20	Аптечка

<b>Тематическое планирование.</b>			
<b>№ п/п.</b>	<b>Название раздела, его цель, тема урока.</b>	<b>кол-во часов</b>	<b>Текущий контроль</b>
<b>6 класс</b>			
<b>1 четверть. ( Легкая атлетика. Спортивные игры.)</b>			
1	П.Т.Б. на уроках л/а. Высокий и низкий старт. Техника «челночного» бега 3/10 метров	30мин	
1	Техника метания мяча 150 гр.Техника прыжка в длину ис места.	30мин	
2	П.Т.Б. на уроках спортигр. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Правила игры.	1	
<b>2 четверть.( Гимнастика)</b>			
3	Техника кувырков вперед, назад, стойка на лопатках. Составление гимнастических комплексов.	1	
4	Составление ОРУ с гимнастической папкой. Техника опорного прыжка «согнув ноги» через гимнастический «козел».	1	
<b>3 четверть. (Лыжная подготовка, спортигры.)</b>			
5	Техника лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.	1	
6	П.Т.Б по спортигр. Волейбол. Стойки. Правила игры. Техника приема мяча сверху и снизу.	1	
7	Футбол. . Правила игры. История развития футбола.	1	
<b>4 четверть.( Лёгкая атлетика. Спортигры.)</b>			
8	Техника спринтерского бега. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
9	П.Т.Б. на уроках спортигр. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Правила игры.	1	

## Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 7 классах отведено 81 час, на вариативную часть – 21 час. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Примерная программа включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебном году: в сентябре, декабре и мае с помощью тестов: бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание, наклоны вперед из положения, сидя, поднимание туловища за 30 сек., бег 1000м.

Оцениваются учащиеся также за умение выполнять прикладные действия с мячом, за технику и тактику игры, технику выполнения легкоатлетических, гимнастических, общеразвивающих упражнений.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность действий.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» - ученик неоднократно не готов к уроку.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		7
1	<b>Базовая часть</b>	<b>81</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами	20

	акробатики	
1.3	Лёгкая атлетика	21
1.4	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Единоборства	6
2	<b>Вариативная часть</b>	21
2.1	Спортивные игры, гимнастика, кроссовая подготовка	3, 4, 6
	Итого:	102

### Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	1	-	-	1
3	Гимнастика с основами акробатики	-	2	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	1	-
5	Баскетбол	1	-	-	1
6	Футбол	-	-	1	-
7	Волейбол		-	1	-
	<b>Всего</b>	2	2	3	2

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Естественные основы

*7 класс.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### Социально-психологические основы

*7 класс.* 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 личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### Культурно-исторические основы

*7 класс.* Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека

#### Приёмы закаливания

*7 класс.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

#### Волейбол

*7 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### Баскетбол

*7 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, (мини-баскетболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### Футбол

*7 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу, (мини-футболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### Гимнастика

*7 класс.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений

### **Лёгкая атлетика**

**7 класс.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

**7 класс.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка**

**7 класс.** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

## **В результате изучения курса учащиеся должны знать:**

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические, и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- 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;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Учащиеся должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

По окончании 7 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Учащиеся 7 класса должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	190	170
	Сгибание рук в висе, кол-во раз	10	
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	26	23
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км	16.30	21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12	10

## Материально-технического обеспечения дисциплины

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>
1.1	Стандарт общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>
4.1	Музыкальный центр
4.2	Аудиозаписи
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
5.1	Бревно гимнастическое напольное
5.2	Козел гимнастический
5.3	Канат для лазанья
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.5	Стенка гимнастическая
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.9	Палка гимнастическая
5.10	Скакалка детская
5.11	Мат гимнастический
5.12	Гимнастический подкидной мостик
5.13	Кегли
5.14	Обруч детский
5.15	Рулетка измерительная
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
5.17	Лыжи (с креплениями и палками)
5.18	Щит баскетбольный тренировочный
5.19	Сетка волейбольная
5.20	Аптечка

### Учебно-методическая литература

1. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011. - 127 с.
2. **Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт
3. **Физическое** воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 2010. - 112 с.
4. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.
5. Система лыжной подготовки детей и подростков. М.В. Видякин. Волгоград: Учитель-2008г.
6. Тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксон 1-11 класс. Волгоград: Учитель 2011

<b>Тематическое планирование.</b>			
<b>№ п/п.</b>	<b>Название раздела, его цель, тема урока.</b>	<b>кол-во часов</b>	<b>Текущий контроль</b>
<b>7 класс</b>			
<b>1 четверть. ( Легкая атлетика. Спортивные игры.)</b>			
1	П.Т.Б. на уроках л/а. Высокий и низкий старт. Техника «челночного» бега 3/10 метров	30мин	
1	Техника метания мяча 150 гр.Техника прыжка в длину с места.	30мин	
2	П.Т.Б. на уроках спортигр. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Правила игры.	1	
<b>2 четверть.( Гимнастика)</b>			
3	Техника кувырков вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» Составление гимнастических комплексов.	1	
4	Составление ОРУ с гимнастической папкой. Техника опорного прыжка «согнув ноги» через гимнастический «козел».	1	
<b>3 четверть. (Лыжная подготовка, спортигры.)</b>			
5	Техника лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.	1	
6	П.Т.Б по спортигр. Волейбол. Стойки. Правила игры. Техника приема мяча сверху и снизу.	1	
7	Футбол. . Правила игры. История развития футбола. Единоборство.	1	
<b>4 четверть.( Лёгкая атлетика. Спортигры.)</b>			
8	Техника спринтерского бега. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
9	П.Т.Б. на уроках спортигр. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Правила игры.	1	

## Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 8 классах отведено 84 часов, на вариативную часть – 18 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Примерная программа включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебном году: в сентябре, декабре и мае с помощью тестов: бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание, наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища за 30 сек., бег 1000м.

Оцениваются учащиеся также за умение выполнять прикладные действия с мячом, за технику и тактику игры, технику выполнения легкоатлетических, гимнастических, общеразвивающих упражнений.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность действий.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» - ученик неоднократно не готов к уроку.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		8	
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>84</b>	

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.3	Лёгкая атлетика	21
1.4	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	21
1.5	Лыжная подготовка	15
1.6	Единоборства	7
2	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Спортивные игры, гимнастика, кроссовая подготовка	7, 4, 7
	Итого :	102

### Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	1	-	-	1
3	Гимнастика с основами акробатики	-	2	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	1	-
5	Баскетбол	1	-	-	1
6	Футбол	-	-	1	-
7	Волейбол		-	1	-
	<b>Всего</b>	2	2	3	2

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### Естественные основы

**8 класс.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### Социально-психологические основы

**8 класс.** 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 личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### **Культурно-исторические основы**

**8 класс.** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

### **Приёмы закаливания**

**8 класс.** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

### **Волейбол**

**8 класс.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Баскетбол**

**8 класс.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, (мини-баскетболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Футбол**

**8 класс.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу, (мини-футболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

**8 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **Лёгкая атлетика**

**8 класс.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

**8 класс.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка**

**8 класс.** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

### **В результате изучения курса учащиеся должны знать:**

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические, и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- 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;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Учащиеся должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

По окончании 8 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### Учащиеся 8 класса должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Сгибание рук в висе, кол-во раз	10	
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км	16 .30	21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12	10

### Учебно-методическая литература

- 1.Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011. - 127 с.
- 2.Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт
- 3..Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 2010. - 112 с.

4.Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

5. Система лыжной подготовки детей и подростков. М.В. Видякин. Волгоград: Учитель-2008г.

6. Тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксон 1-11 класс. Волгоград: Учитель 2011

7.Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В.И.Ляха-М.: Просвещение, 2011.

<b>Тематическое планирование.</b>			
<b>№ п/п.</b>	<b>Название раздела, его цель, тема урока.</b>	<b>кол-во часов</b>	<b>Текущий контроль</b>
	<b>8 класс</b>		
	<b>1 четверть. ( Легкая атлетика. Спортивные игры.)</b>		
1	П.Т.Б. на уроках л/а. Высокий и низкий старт. Техника «челночного» бега 3/10 метров	30мин	
1	Техника метания мяча 150 гр.Техника прыжка в длину с места.	30мин	
2	П.Т.Б. на уроках спортигр. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Правила игры.	1	
	<b>2 четверть.( Гимнастика)</b>		
3	Техника кувырков вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» Составление гимнастических комплексов.	1	
4	Составление ОРУ с гимнастической папкой. Техника опорного прыжка «согнув ноги» через гимнастический «козел».	1	
	<b>3 четверть. (Лыжная подготовка, спортигры.)</b>		
5	Техника лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.	1	
6	П.Т.Б по спортигр. Волейбол. Стойки. Правила игры. Техника приема мяча сверху и снизу.	1	
7	Футбол. . Правила игры. История развития футбола. Единоборство.	1	
	<b>4 четверть.( Лёгкая атлетика. Спортигры.)</b>		
8	Техника спринтерского бега. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
9	П.Т.Б. на уроках спортигр. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Правила игры.	1	

## Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 9 классах отведено 84 часов, на вариативную часть – 18 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Примерная программа включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебном году: в сентябре, декабре и мае с помощью тестов: бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание, наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища за 30 сек., бег 1000м.

Оцениваются учащиеся также за умение выполнять прикладные действия с мячом, за технику и тактику игры, технику выполнения легкоатлетических, гимнастических, общеразвивающих упражнений.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность действий.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» - ученик неоднократно не готов к уроку.

По окончании 9 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре для 9 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
<b>1</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>84</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	21
1.3	Лёгкая атлетика	21	24
1.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18	27
1.5	Лыжная подготовка	18	21
1.6	Единоборства	9	9
<b>2</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>18</b>	
2.1	Спортивные игры - 9ч, гимнастика-3ч, легкая атлетика - 3ч , лыжная подготовка-3ч,		
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

**Распределение программного материала по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	1	-	-	1
3	Гимнастика с основами акробатики	-	2	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	1	-
5	Баскетбол	1	-	-	1
6	Футбол	-	-	1	-
7	Волейбол		-	1	-
	<b>Всего</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Естественные основы

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### Социально-психологические основы

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### Культурно-исторические основы

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

### Приёмы закаливания.

*9 класс.* Пользование баней.

### Волейбол

*9 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### Баскетбол

*9 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### Футбол

*9 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу, (мини-футболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **Гимнастика**

**9 класс.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

## **Лёгкая атлетика**

**9 класс.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **Лыжная подготовка**

**9 класс.** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

### **В результате изучения курса учащиеся должны знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические, и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- 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;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Сгибание рук в висе, кол-во раз	10	
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км	16.30	21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12	10

### Материально-технического обеспечения дисциплины

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>
1.1	Стандарт общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 8

	-9 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
2	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009
3	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
4	<b>Технические средства обучения</b>
4.1	Музыкальный центр
4.2	Аудиозаписи
5	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
5.1	Бревно гимнастическое напольное
5.2	Козел гимнастический
5.3	Канат для лазанья
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.5	Стенка гимнастическая
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.9	Палка гимнастическая

5.10	Скакалка детская
5.11	Мат гимнастический
5.12	Гимнастический подкидной мостик
5.13	Кегли
5.14	Обруч детский
5.15	Рулетка измерительная
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
5.17	Лыжи (с креплениями и палками)
5.18	Щит баскетбольный тренировочный
5.19	Сетка волейбольная
5.20	Аптечка

Тематическое планирование.			
№ п/п.	Название раздела, его цель, тема урока.	кол-во часов	Текущий контроль
<b>9 класс</b>			
<b>1 четверть. ( Легкая атлетика. Спортивные игры.)</b>			
1	П.Т.Б. на уроках л/а. Высокий и низкий старт. Техника «челночного» бега 3/10 метров	30мин	
1	Техника метания мяча 150 гр.Техника прыжка в длину с места.	30мин	
2	П.Т.Б. на уроках спортигр. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Правила игры.	1	
<b>2 четверть.( Гимнастика)</b>			
3	Техника кувырков вперед, назад, стойка на лопатках. Составление гимнастических комплексов.	1	
4	Составление ОРУ с гимнастической папкой. Техника опорного прыжка «согнув ноги» через гимнастический «козел».	1	
<b>3 четверть. (Лыжная подготовка, спортигры.)</b>			
5	Техника лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.	1	
6	П.Т.Б по спортигр. Волейбол. Стойки. Правила игры. Техника приема мяча сверху и снизу.	1	
7	Футбол. . Правила игры. История развития футбола. Единоборство.	1	
<b>4 четверть.( Лёгкая атлетика. Спортигры.)</b>			
8	Техника спринтерского бега. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
9	П.Т.Б. на уроках спортигр. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Правила игры.	1	

