

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №256
городского округа ЗАТО Фокино»

Рассмотрено
на заседании методического совета
от 25.08.2022г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 256
ГО ЗАТО Фокино
Маркова Н.В.
Приказ №79 от 29.08.2022 г.

Рабочие программы
по учебному предмету
«Физическая культура»

6 – 9 классы

Составлена коллективом МО
учителей физической культуры

2022 – 2023 учебный год

Рабочая программа по физической культуре. 6 - 9 классы.

Пояснительная записка.

Рабочая программа основного курса по физической культуре составлена на основе Федерального закона №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного стандарта основного общего образования второго поколения, и авторской программы, созданной коллективом авторов: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., издательский центр «Вентана-Граф», 2012г., отвечающей требованиям Федерального государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации, отражающих требования к модернизации содержания обучения и методик преподавания на основной ступени обучения.

Данная программа ориентирована на учащихся 6 – 9 классов, рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты.

Результаты освоения программного материала по предмету –Физическая культура в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа –общее – частное - конкретное, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета –Физическая культура.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- 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.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета –Физическая культура. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса. 6 класс.

В данной программе региональный компонент, лыжная подготовка заменяется на кроссовой.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
		6 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Организация здорового образа жизни	В процессе урока
3.	Планирование занятий физической культурой	В процессе урока
4.	Физкультурно- оздоровительная деятельность	4
4.1	Развитие двигательных качеств	4
5	Спортивно- оздоровительная деятельность	64
5.1	Гимнастика с основами акробатики	16
5.2	Легкая атлетика	20
5.3	Кроссовая подготовка	12
5.4	Баскетбол	8
5.5	Волейбол	8

Тема	Основное содержание по теме
Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)	
Современные Олимпийские игры	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали
Зарождение олимпийского движения в России	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (в процессе урока)	
Правильный режим дня	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (в процессе урока)	
Определение собственного типа телосложения	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения
Оценка собственной Физической подготовленности	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)	
Развитие двигательных качеств	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (64 ч)	
Гимнастика с основами акробатики (16 ч)	Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения на спортивных снарядах (вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке)
Лёгкая атлетика (20ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину). Метание малого мяча на дальность с разбега.
Кроссовая подготовка(12)	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.
Спортивные игры Волейбол(8ч) Баскетбол(8ч)	Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол

Требование к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Исторические сведения о современных Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Зарождение олимпийского движения в России
- Основные показатели физического развития.
- Правильный режим дня
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

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

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

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

Система оценивания учебных достижений обучающихся

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. При формировании умений и навыков по физической культуре 6 классы оцениваются – зачет, незачет.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«зачет» -

выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

- выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

- выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«незачет» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 6 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, , с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В ходе промежуточной аттестации учащихся в школе по учебному предмету «физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов ГТО с учетом возрастной группы.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
	Отметки	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4.9	5.6	6.2	5.1	5.9	6.5
2	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.1	10.0	10.6	11.2
3	Бег 2000 м (мин.сек.)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
4	Челночный бег 3х10 (сек)	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
5	Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
6	Прыжки через скакалку (1 мин)	110	100	90	120	110	100
7	Отжимания	20	18	15	17	15	12
8	Подтягивания	9	7	5	15	11	9
9	Метание т\м	28	25	23	25	23	20
10	Поднимание туловища (1 мин)	38	35	32	36	34	31
11	Приседания (1 мин)	48	46	44	46	44	42
12	Подъем ног из виса на ш\стенке	10	8	6	13	11	9
13	Наклон вперед(см)	+ 9	+ 5	+ 3	+ 13	+ 6	+ 5

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебник «Физическая культура» для 5-7 класса созданного коллективом авторов: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., издательский центр «Вентана-Граф», 2012г.

Материально-техническое обеспечение.

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПин 2.4.2.2821-10 « Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшие требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.

Объекты и средства материально технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие, комплект навесного оборудования(перекладины, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты, волейбольная сетка), мячи(набивные, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики(гимнастические, массажные), обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, кегли, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, оборудование для игры в настольный теннис, шахматы, шашки.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, флеш-накопители, оборудование для показа видео оборудования, дидактические карточки, образовательные программы, учебно-

методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы.

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (10ч)		
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Высокий старт(10-15м.) и низкий старт, бег с ускорением(30-40м.)	1
2	ОРУ. СБУ. Высокий старт(10-15м.) и низкий старт, бег с ускорением(30м.). П/и.	1
3	ОРУ. СБУ. КУ- бег 30м. П/и.	1
4-5	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	2
6-7	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и точность. П/и.	2
8	ОРУ. СБУ. КУ- метание малого мяча. П/и.	1
9	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	1
10	ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м. П/и	1
Кроссовая подготовка (6ч)		
11-12	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	2
13-14	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. СБУ. Эстафеты.	2
15-16	Равномерный бег 9 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Эстафеты.	2
Гимнастика (16ч)		
17	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Строевые команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3. Эстафеты.	1
18-19	ОРУ. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2(3) уступом. П/и.	2
20-21	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. П/и.	2
22	ОРУ. КУ- перестроения. П/и.	1
23-24	ОРУ. Строевая подготовка. П/и.	2
25	ОРУ. КУ- строевая подготовка. П/и.	1
26-27	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках. П/и	2
28-29	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Эстафеты.	2
30	ОРУ. КУ- кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1
31	ОРУ. Вис на согнутых руках (д) подтягивания в висе (м). П/и	1
32	ОРУ. КУ– подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д), подтягивание на перекладине (м). П/и.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)		
33	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы.	1
34	Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости.	1
35-36	Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.	2
Спортивные игры (16ч)		
37	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками с верху вперед. Прием мяча с низу. П/и.	1
38-39-40	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками с верху над собой и вперед. Прием мяча с низу. Через сетку. П/и «Пионербол»	3
41-42	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. . Передача и прием мяча в парах. Нижняя прямая подача. П/и «Пасовка волейболистов»	2
43-44	ОРУ. Передвижения в стойке. Работа в парах. Игра по упрощенным правилам.	2

45	Инструктаж по ТБ.ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Эстафеты.	1
46-47-48	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	3
49-50	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением Перехват мяча. Бросок по кольцу. Игра в мини-баскетбол.	2
51-52	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Бросок по кольцу. Игра в мини-баскетбол.	2
Кроссовая подготовка(6ч.)		
53	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	1
54-55	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. СБУ. Эстафеты.	2
56-57	Равномерный бег 9 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Эстафеты.	2
58	ОРУ. СБУ. КУ- равномерный бег 10 мин.	1
Легкая атлетика(10ч)		
59	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м. П/и	1
60	ОРУ. СБУ. Бег 1000м. на результат П/и	1
61-62	ОРУ. СБУ. Высокий старт(10-15м.) и низкий старт,бег с ускорением(30м.). П/и.	2
63	ОРУ. СБУ. КУ- бег 30м. П/и.	1
64-65	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	2
66	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и точность. П/и.	1
67	ОРУ. СБУ. КУ- метание малого мяча. П/и.	1
68	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	1

Содержание курса. 7 класс

№п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
		7 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Организация здорового образа жизни	В процессе урока
3.	Планирование занятий физической культурой	В процессе урока
4.	Физкультурно- оздоровительная деятельность	4
4.1	Досуг и физическая культура	4
5	Спортивно- оздоровительная деятельность	64
5.1	Гимнастика с основами акробатики	16
5.2	Легкая атлетика	20
5.3	Кроссовая подготовка	12
5.4	Баскетбол	8
5.5	Волейбол	8

В данной программе региональный компонент, лыжная подготовка заменяется на кроссовой.

Тема	Основное содержание по теме
Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)	
Олимпийское движение в советской и современной России	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (в процессе урока)	
Показатели физического развития человека	Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека
Осанка человека	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (в процессе урока)	

Выбор упражнений для развития двигательных качеств	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой	Состав тренировочного занятия
Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой	Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)	
Досуг и физическая культура	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (64 ч)	
Гимнастика с основами акробатики (16ч)	Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках).
Лёгкая атлетика (20ч)	Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 2 км). Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях
Кроссовая подготовка(12ч)	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.
Спортивные игры Волейбол (8ч)	Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол
Баскетбол (8ч)	Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол

5. Требование к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Олимпийское движение в советской и современной России;
- Основные показатели физического развития.
- Правильный режим дня
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.;
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

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

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

Система оценивания учебных достижений обучающихся

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. При формировании умений и навыков по физической культуре 7 классы оцениваются – зачет, незачет.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«зачет» -

выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

-выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

-выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«незачет» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 7 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, , с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В ходе промежуточной аттестации учащихся в школе по учебному предмету «физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов ГТО с учетом возрастной группы.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
	Отметки	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4.8	5.4	6.0	5.0	5.8	6.5
2	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	10.9	9.9	10.5	11.2
3	Бег 2000 м (мин.сек.)	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	16.00
4	Челночный бег 3х10 (сек)	8.2	8.8	9.3	8.7	9.3	10.0
5	Прыжок в длину с места	190	185	180	180	175	150
6	Прыжки через скакалку (1 мин)	120	110	100	130	120	100
7	Отжимания	22	19	16	18	16	12
8	Подтягивания	10	8	6	16	12	9
9	Метание т\м	30	28	26	28	26	20
10	Поднимание туловища (1 мин)	40	37	35	38	35	31
11	Приседания (1 мин)	50	48	46	48	46	42
12	Подъем ног из виса на ш\стенке	12	10	8	15	13	9
13	Наклон вперед(см)	+ 4	+ 6	+ 11	+ 5	+ 8	+ 15

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебник «Физическая культура» для 5-7 класса созданного коллективом авторов: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., издательский центр «Вентана-Граф», 2012г.

Материально-техническое обеспечение.

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.

Объекты и средства материально технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие, комплект навесного оборудования(перекладины, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты, волейбольная сетка), мячи(набивные, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики(гимнастические, массажные), обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, кегли, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, оборудование для игры в настольный теннис, шахматы, шашки.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, флеш-накопители, оборудование для показа видео оборудования, дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы.

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (10ч)		
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Высокий старт(30м.) и низкий старт, бег с ускорением(60м)	1
2	ОРУ. СБУ. Высокий старт(30м.) и низкий старт, бег с ускорением(60м.). П/и.	1
3	ОРУ. СБУ. КУ- бег 60м. П/и.	1
4-5	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	2
6-7	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и точность. П/и.	2
8	ОРУ. СБУ. КУ- метание малого мяча. П/и.	1
9	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	1
10	ОРУ. Бег в равномерном темпе 2000м. П/и	1
Кроссовая подготовка (6ч)		
11-12	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	2
13-14	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. СБУ. Эстафеты.	2
15-16	Равномерный бег 11 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Эстафеты.	2
Гимнастика (16ч)		
17	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Строевые команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3. Эстафеты.	1
18-19	ОРУ. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2(3) уступом. П/и.	1
20-21	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. П/и.	2
22	ОРУ. КУ- перестроения. П/и.	1
23-24	ОРУ. Строевая подготовка. П/и.	2
25	ОРУ. КУ-строевая подготовка. П/и.	1
26-27	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках. П/и	2
28-29	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Эстафеты.	2
30	ОРУ. КУ- кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1
31	ОРУ. Вис на согнутых руках (д) подтягивания в висе (м). П/и	1
32	ОРУ. КУ– подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д), подтягивание на перекладине (м). П/и.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)		
33	Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки	1
34	Занятия в закрытых помещениях: единоборства.	1
35-36	Занятия в закрытых помещениях: шейпинг.	2
Спортивные игры (16ч)		
37	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками с верху вперед. Прием мяча с низу. П/и.	1
38-39 -40	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками с верху над собой и вперед. Прием мяча с низу. Через сетку. П/и «Пионербол»	3
41-42	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. . Передача и прием мяча в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	2
43-44	ОРУ. Передвижения в стойке. Работа в парах. Игра по упрощенным правилам.	2
45	Инструктаж по ТБ.ОРУ. Стойкаи передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Эстафеты.	1

46-47-48	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	3
49-50	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением Перехват мяча. Бросок по кольцу. Игра в мини-баскетбол.	2
51-52	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Бросок по кольцу. Игра в мини-баскетбол.	2
Кроссовая подготовка (6ч.)		
53	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	1
54-55	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. СБУ. Эстафеты.	2
56-57	Равномерный бег 11 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Эстафеты.	2
58	ОРУ. СБУ. КУ- равномерный бег 12 мин.	1
Легкая атлетика(10ч)		
59	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег в равномерном темпе 2000м. П/и	1
60	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. на результат П/и	1
61-62	ОРУ. СБУ. Высокий старт(30м.) и низкий старт,бег с ускорением(60м.). П/и.	2
63	ОРУ. СБУ. КУ- бег 60м. П/и.	1
64-65	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	2
66	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и точность. П/и.	1
67	ОРУ. СБУ. КУ-метание малого мяча. П/и.	1
68	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	1

Содержание курса. 8 класс

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		8 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Организация здорового образа жизни	В процессе урока
3.	Наблюдение и контроль за состоянием организма	В процессе урока
4.	Физкультурно- оздоровительная деятельность	4
4.1	Утренняя гигиеническая гимнастика	1
4.2	Физкультминутки	1
4.3	Дыхательная гимнастика	1
4.4	Адаптивная и корригирующая физическая культура	1
5	Спортивно- оздоровительная деятельность	64
5.1	Гимнастика с основами акробатики	16
5.2	Легкая атлетика	20
5.3	Кроссовая подготовка	12
5.4	Баскетбол	8
5.5	Волейбол	8

В данной программе региональный компонент, лыжная подготовка заменяется на кроссовой.

Тема	Основное содержание по теме
Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)	
Физическая культура в современном обществе	Физическое воспитание и его задачи
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой
Летние олимпийские виды спорта	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (в процессе урока)	
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе
Режим питания	Правильный режим питания школьника
Домашние задания и отдых в режиме дня	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (в процессе урока)	
Показатели развития организма	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)	
Физические упражнения для утренней гимнастики	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

Адаптивная корректирующая физическая культура	и	Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (64 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (16ч)		Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (висы,).
Лёгкая атлетика (20ч)		Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 2000м – девочки, 3000м -мальчики). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места.). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)
Кроссовая подготовка(12ч)		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.
Спортивные игры Волейбол (8ч.) Баскетбол (8ч.)		Волейбол. Правила игры. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча. Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры.

5. Требование к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Физическая культура в современном обществе;
- Виды спорта зимних Олимпийских игр;
- Виды спорта летних Олимпийских игр;
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Знать и соблюдать режим питания

Уметь:

- Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»;
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика», «адаптивная физическая культура»;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Выполнять игровые действия в, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

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

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

Система оценивания учебных достижений обучающихся

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. При формировании умений и навыков по физической культуре 8 классы оцениваются – зачет, незачет.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«зачет» -

выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

-выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

-выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«незачет» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 8 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В ходе промежуточной аттестации учащихся в школе по учебному предмету «физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов ГТО с учетом возрастной группы.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
	Отметки	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4.6	5.2	5.7	5.0	5.7	6.2
2	Бег 60 м (сек)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.8
3	Бег 2000 м (мин.сек.)	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30
4	Челночный бег 3х10 (сек)	8.0	8.5	9.0	8.6	9.2	9.9
5	Прыжок в длину с места	195	185	175	185	175	165
6	Прыжки через скакалку (1 мин)	130	120	110	140	130	120
7	Отжимания	26	22	18	20	17	14
8	Подтягивания	11	9	7	17	13	11
9	Метание т\м	34	31	28	30	27	25

10	Поднимание туловища (1мин)	43	40	38	41	38	36
11	Приседания (1мин)	52	50	48	50	48	46
12	Подъем ног из виса на ш\стенке	14	11	9	17	14	11
13	Наклон вперед(см)	+ 4	+ 6	+ 11	+ 5	+ 8	+ 15
14	Бросок н/м 1кг.	13	11	9	10	8	6

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебник «Физическая культура» для 8-9 класса созданного коллективом авторов: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., издательский центр «Вентана-Граф», 2012г.

Материально-техническое обеспечение.

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшие требования – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.

Объекты и средства материально технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие, комплект навесного оборудования(перекладины, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты, волейбольная сетка), мячи(набивные, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики(гимнастические, массажные), обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, кегли, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, оборудование для игры в настольный теннис, шахматы, шашки.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, флеш-накопители, оборудование для показа видео оборудования, дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы.

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (10ч)		
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением(30-60м.)	1
2	ОРУ. СБУ. Низкий старт, бег с ускорением(60-100м.). П/и.	1
3	ОРУ. СБУ. КУ- бег 60м. П/и.	1
4-5	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	2
6-7	ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. П/и..	2
8	ОРУ. СБУ. КУ-метание гранаты. П/и.	1
9	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	1
10	ОРУ. Бег в равномерном темпе 2000м. П/и.	1
Кроссовая подготовка (6ч)		

11-12	Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	2
13-14	Равномерный бег 13 мин. ОРУ. СБУ. П/и.	2
15-16	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. П/и.	2
Гимнастика (16ч)		
17	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Строевые команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4, 8. П/и.	1
18-19	ОРУ. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2(3) уступом. П/и.	2
20-21	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. П/и.	2
22	ОРУ. КУ- перестроения. П/и.	1
23-24	ОРУ. Строевая подготовка. П/и.	2
25	ОРУ. КУ- строевая подготовка. П/и.	1
26-27	ОРУ. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад. П/и	2
28-29	ОРУ. Длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. П/и.	2
30	ОРУ. КУ- Длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1
31	ОРУ. Вис на согнутых руках (д) подтягивания в висе (м). П/и	1
32	ОРУ. КУ– подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д), подтягивание на перекладине (м). П/и.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)		
33	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1
34	ОРУ. Определить цель проведения физкультминуток. Выполнение комплексов физкультминуток для снятия усталости с мышц рук, глаз, общего мышечного утомления. П/и.	1
35-36	ОРУ. Назначение адаптивной физической культуры. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	2
Спортивные игры (16ч)		
37	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками с верха вперед. Прием мяча с низу. П/и.	1
38-39 -40	ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3
41-42	ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
43-44	ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Учебная игра.	2
45	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
46-47 -48	ОРУ. Перемещения и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.	3
49-50	ОРУ. Перемещения и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.	2
51-52	ОРУ. Учебная игра.	2
Кроссовая подготовка (6ч.)		
53	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	1
54-55	Равномерный бег 13 мин. ОРУ. СБУ. Эстафеты.	2
56-57	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Эстафеты.	2
58	ОРУ. СБУ. КУ-равномерный бег 15 мин.	1

Легкая атлетика(10ч)		
59	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег в равномерном темпе 2000м. П/и	1
60	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. на результат П/и	1
61-62	ОРУ. СБУ. Низкий старт, бег с ускорением(60-100м.). П/и.	2
63	ОРУ. СБУ. КУ- бег 60м. П/и.	1
64-65	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	2
66	ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. П/и.	1
67	ОРУ. СБУ. КУ- метание гранаты. П/и.	1
68	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	1

Содержание курса. 9 класс.

№	Вид программного материала	Количество часов
		9 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Организация здорового образа жизни	В процессе урока
3.	Наблюдение и контроль за состоянием организма	В процессе урока
4.	Физкультурно- оздоровительная деятельность	4
4.1	Упражнения для развития двигательных качеств	1
4.2	Оздоровительный бег	1
4.3	Пешие туристические походы	2
5	Спортивно- оздоровительная деятельность	64
5.1	Гимнастика с основами акробатики	16
5.2	Легкая атлетика	20
5.3	Кроссовая подготовка	12
5.4	Баскетбол	8
5.5	Волейбол	8

В данной программе региональный компонент, лыжная подготовка заменяется на кроссовой.

Тема	Основное содержание по теме
Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)	
Виды спорта, изучаемые в школе	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе
Основные направления физического воспитания в современном обществе	Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной и спортивной направленностью
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (в процессе урока)	
Закаливание организма: банные процедуры	Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур
Массаж	Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа
Доврачебная помощь	Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий
Физическая культура и качества личности	Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки

Допинг и честная конкуренция в спорте	Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга
Вредные привычки	Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (в процессе урока)	
Оценка функциональных резервов организма	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы
Оценка двигательных качеств	Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека
Ведение дневника самонаблюдений	Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений
Выявление и устранение технических ошибок	Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)	
Упражнения для развития двигательных качеств	Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости. Упражнения для тренировки координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание
Оздоровительный бег	Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок
Пешие туристические походы	Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристического похода
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (98 ч)	
Гимнастика с основами акробатики (16 ч)	Акробатические упражнения(длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, стойка на руках, мост, стойка на лопатках)
Лёгкая атлетика (20 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения. Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега
Кроссовая подготовка(12ч)	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.
Спортивные игры Волейбол (8ч) Баскетбол (8ч)	Волейбол. Правила игры, техника игры в волейбол (повторение материала предыдущих лет обучения). Баскетбол. Правила игры, техника игры в баскетбол (повторение материала предыдущих лет обучения).

Требование к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Виды спорта изучаемые в школе ;
- Основные направления физического воспитания в современном обществе;
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Знать и соблюдать режим питания

Уметь:

- Формулировать понятие «массаж», «первая помощь», «допинг»;
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«зачет» -

выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

-выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

-Определять основные двигательные качества человека;

-Вести дневник самонаблюдений;

- Выполнять игровые действия в, баскетболе и волейболе, играть по правилам.

-Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Система оценивания учебных достижений обучающихся

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. При формировании умений и навыков по физической культуре 9 классы оцениваются – зачет, незачет.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

-выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«незачет» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 9 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, , с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В ходе промежуточной аттестации учащихся в школе по учебному предмету «физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов ГТО с учетом возрастной группы.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
	Отметки	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4.5	5.0	5.5	4.9	5.6	6.0
2	Бег 60 м (сек)	8.3	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3	Бег 100 м (сек)	17.5	18.5	19.5	17.5	18.5	19.5
4	Бег 2км-д, 3км-м (мин.сек.)	15.00	15.30	16.30	11.30	12.30	13.30
5	Челночный бег 3х10 (сек)	7.7	8.4	8.6	8.5	9.3	9.7
6	Прыжок в длину с места	210	200	190	190	180	170
7	Прыжки через скакалку (1мин)	140	130	120	150	140	130
8	Отжимания	28	24	20	22	19	16
9	Подтягивания	12	10	8	18	14	12
10	Метание т\м	40	35	32	35	32	30
11	Поднимание туловища (1мин)	45	42	40	43	40	38
12	Приседания (1мин)	54	52	50	52	50	48
13	Подъем ног из виса на ш\стенке	16	13	10	19	16	13
13	Наклон вперед(см)	+ 4	+ 6	+ 11	+ 5	+ 8	+ 15
14	Бросок н\м 1кг.	14	12	10	11	9	7

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебник «Физическая культура» для 8-9 класса созданного коллективом авторов: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., издательский центр «Вентана-Граф», 2012г.

Материально-техническое обеспечение.

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшие требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.

Объекты и средства материально технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие, комплект навесного оборудования(перекладины, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты, волейбольная сетка), мячи(набивные, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики(гимнастические, массажные), обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, кегли, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, оборудование для игры в настольный теннис, шахматы, шашки.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, флеш-накопители, оборудование для показа видео оборудования, дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы.

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (10ч)		
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением(30-60м.)	1
2	ОРУ. СБУ. Низкий старт, бег с ускорением(60-100м.). П/и.	1
3	ОРУ. СБУ. КУ- бег 60м. П/и.	1
4-5	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	2
6-7	ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. П/и..	2
8	ОРУ. СБУ. КУ- метание гранаты. П/и.	1
9	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	1
10	ОРУ. Бег в равномерном темпе 2000м(д), 3000м(м). П/и.	1
Кроссовая подготовка (6ч)		
11-12	Равномерный бег 11 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	2
13-14	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. СБУ. П/и.	2
15-16	Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. П/и.	2
Гимнастика (16ч)		
17	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Строевые команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4, 8. П/и.	1
18-19	ОРУ. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2(3) уступом. П/и.	2
20-21	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. П/и.	2
22	ОРУ. КУ- перестроения. П/и.	1
23-24	ОРУ. Строевая подготовка. П/и.	2
25	ОРУ. КУ- строевая подготовка. П/и.	1
26-27	ОРУ. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад. П/и	2
28-29	ОРУ. Длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках(с помощью). П/и.	2
30	ОРУ. КУ- Длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на на руках(с помощью).	1
31	ОРУ. Вис на согнутых руках, подтягивания в висе. П/и	1
32	ОРУ. КУ– подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д), подтягивание на перекладине (м). П/и.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)		
33	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы.	1
34	Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.	1
35-36	Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристического похода	2

Спортивные игры (16ч)		
37	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками с верху вперед. Прием мяча с низу. П/и.	1
38-39 -40	ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3
41-42	ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
43-44	ОРУ. Учебная игра.	2
45	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
46-47 -48	ОРУ. Перемещения и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.	3
49-50	ОРУ. Перемещения и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.	2
51-52	ОРУ. Учебная игра.	2
Кроссовая подготовка (6ч.)		
53	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 11 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	1
54-55	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. СБУ. Эстафеты.	2
56-57	Равномерный бег 17мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Эстафеты.	2
58	ОРУ. СБУ. КУ- равномерный бег 17 мин.	1
Легкая атлетика(10ч)		
59	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег в равномерном темпе 2000м(д), 3000м(м). П/и	1
60	ОРУ. СБУ. Бег 2000-3000м.на результат. П/и.	1
61-62	ОРУ. СБУ. Низкий старт, бег с ускорением(60-100м.). П/и.	2
63	ОРУ. СБУ. КУ- бег 60м. П/и.	1
64-65	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	2
66	ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. П/и.	1
67	ОРУ. СБУ. КУ- метание гранаты. П/и.	1
68	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	1