

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 117
КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

УТВЕРЖДЕНЫ

Педагогическим советом
МОУ СШ № 117
протокол № 1 от 30.08.2021

ВВЕДЕНЫ В ДЕЙСТВИЕ

приказом № 118 ОД от 31.08.2021
Директор МОУ СШ № 117
_____ И.А.Клачкова

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
учебного предмета «Физическая культура»**

**для учащихся 5 -9 классов
на 2021 - 2022 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-х классов составлена на основе следующих документов:

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы/Министерство образования и науки Российской Федерации – Москва: Просвещение, 2015
2. В.И.Лях. Физическая культура. Программа 5 – 9 классы. Москва: Просвещение
3. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СШ №117

В соответствии с Учебным планом МОУ СШ №117 реализация рабочей программы по предмету « Физическая культура» в 5-ых классах рассчитана на 68 часов в год.

Рабочая программа ориентирована на использование на использование следующих учебников: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2017.

Содержание учебного предмета

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

1. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание набивного мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Планируемые результаты обучения

Ученик научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Ученик получит возможность научиться:

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

Текущий контроль успеваемости учащихся

В процессе урока текущая отметка выставляется за любые слагаемые программного материала: за усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии физических качеств, за выполнение домашних заданий, за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями таковы:

- «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- «4»- двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
- «2»- двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 5 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Челночный бег 3х10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	42

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/п	Тема урока	Д/З	Дата проведения	
			план	факт
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Легкая атлетика	Комплекс №1		
2.	Первичный инструктаж по ТБ. Легкая атлетика	Комплекс №1		
3.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Комплекс №1		
4.	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Комплекс №1		
5.	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Комплекс №1		
6.	Легкая атлетика Прыжки в длину	Комплекс №1		
7.	Легкая атлетика Прыжки в длину	Комплекс №1		
8.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комплекс №1		
9.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комплекс №1		
10.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Комплекс №1		
11.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Комплекс №1		
12.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
13.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
14.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
15.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		

16.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
17.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
18.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №2		
19.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №2		
20.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №2		
21.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
22.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
23.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №1		
24.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
25.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
26.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
27.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
28.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
29.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
30.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
31.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		

32.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
33.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №2		
34.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №2		
35.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
36.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №2		
37.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
38.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
39.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
40.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
41.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
42.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
43.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
44.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
45.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
46.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
47.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
48.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
49.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №3		

50.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №3		
51.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №3		
52.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
53.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
54.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
55.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
56.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
57.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
58.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Комплекс №4		
59.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Комплекс №4		
60.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Комплекс №4		
61.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Комплекс №4		
62.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Комплекс №4		
63.	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Комплекс №4		
64.	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Комплекс №4		

65.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	Комплекс №4		
66.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	Комплекс №4		
67.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комплекс №4		
68.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комплекс №4		

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6-х классов составлена на основе следующих документов:

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы/Министерство образования и науки Российской Федерации – Москва: Просвещение, 2015
2. В.И.Лях. Физическая культура. Программа 5 – 9 классы. Москва: Просвещение
3. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СШ №117

В соответствии с Учебным планом МОУ СШ №117 реализация рабочей программы по предмету « Физическая культура» в 6-ых классах рассчитана на 68 часов в год.

Рабочая программа ориентирована на использование на использование следующих учебников: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2017.

Содержание учебного предмета

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

1. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание набивного мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Планируемые результаты обучения

Ученик научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Ученик получит возможность научиться:

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

Текущий контроль успеваемости учащихся

В процессе урока текущая отметка выставляется за любые слагаемые программного материала: за усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии физических качеств, за выполнение домашних заданий, за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями таковы:

«5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4»- двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

«2»- двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 6 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Челночный бег 3х10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	42

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ п/п	Тема урока	Д/З	Дата проведения	
			план	факт
69.	Вводный инструктаж по ТБ. Легкая атлетика	Комплекс №1		
70.	Первичный инструктаж по ТБ. Легкая атлетика	Комплекс №1		
71.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Комплекс №1		
72.	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Комплекс №1		
73.	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Комплекс №1		
74.	Легкая атлетика Прыжки в длину	Комплекс №1		
75.	Легкая атлетика Прыжки в длину	Комплекс №1		
76.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комплекс №1		
77.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комплекс №1		
78.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Комплекс №1		
79.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Комплекс №1		
80.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
81.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
82.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
83.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		

84.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
85.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
86.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №2		
87.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №2		
88.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №2		
89.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
90.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
91.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №1		
92.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
93.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
94.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
95.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
96.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
97.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
98.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
99.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		

100.	Гимнастика. Строевые упражнения	Комплекс №2		
101.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №2		
102.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №2		
103.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
104.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №2		
105.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
106.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
107.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
108.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
109.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
110.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
111.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
112.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
113.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
114.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
115.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
116.	Спортивные игры. Баскетбол	Комплекс №3		
117.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №3		

118.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №3		
119.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №3		
120.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
121.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
122.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
123.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
124.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
125.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
126.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Комплекс №4		
127.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Комплекс №4		
128.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Комплекс №4		
129.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Комплекс №4		
130.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Комплекс №4		
131.	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Комплекс №4		
132.	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Комплекс №4		

133.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	Комплекс №4		
134.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	Комплекс №4		
135.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комплекс №4		
136.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комплекс №4		

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7-х классов составлена на основе следующих документов:

4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы/Министерство образования и науки Российской Федерации – Москва: Просвещение, 2015
5. В.И.Лях. Физическая культура. Программа 5 – 9 классы. Москва: Просвещение
6. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СШ №117

В соответствии с Учебным планом МОУ СШ №117 реализация рабочей программы по предмету «Физическая культура» в 7-ых классах рассчитана на 68 часов в год.

Рабочая программа ориентирована на использование на использование следующих учебников: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2017.

Содержание учебного предмета

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2. *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

3. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

4. *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание набивного мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Планируемые результаты обучения

Ученик научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Ученик получит возможность научиться:

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

Текущий контроль успеваемости учащихся

В процессе урока текущая отметка выставляется за любые слагаемые программного материала: за усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии физических качеств, за выполнение домашних заданий, за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями таковы:

«5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4»- двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

«2»- двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

№	Тема урока	Д/з	Дата проведения
---	------------	-----	-----------------

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 7 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.2	5.4	5.1	6.3	5.7	5.3
2	Бег 60 м.	11.1	10.5	10.0	11.3	10.7	10.3
3	Челночный бег 3x10 м.	9.6	9.0	8.5	10.0	9.5	8.8
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	145	175	195	135	165	180
7	Прыжки в длину с разбега	265	305	345	225	265	305
8	Метание мяча на дальность	22	28	34	16	19	22
9	Вис на согнутых руках	7	17	27	6	12	22
10	Подтягивания в висе	4	5	7	9	11	15
11	Сгибание рук в упоре лежа	10	17	25	5	8	12
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1 мин.)	30	40	50	25	35	45

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 7 класс

			план	Факт
1	2	3	4	5
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег(4ч.)	Комплекс 1		
2		Комплекс 1		
3		Комплекс 1		
4		Комплекс 1		
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча(3ч)	Комплекс 1		
6		Комплекс 1		
7		Комплекс 1		
8		Комплекс 1		
9	Бег на средние дистанции (2ч)	Комплекс 1		
10		Комплекс 1		
11		Комплекс 1		
12		Комплекс 1		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	Комплекс 1		
14		Комплекс 1		
15		Комплекс 1		
16		Комплекс 1		
16	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. (4ч)	Комплекс 2		

17	Опорный прыжок.(3ч) Акробатика. (3ч)	Комплекс 2		
18		Комплекс 2		
19		Комплекс 2		
20		Комплекс 2		
21		Комплекс 2		
22		Комплекс 2		
23		Комплекс 2		
24		Комплекс 2		
25		Комплекс 2		
26	Спортивные игры. Волейбол (11ч)	Комплекс 3		
27		Комплекс 3		
28		Комплекс 3		
29		Комплекс 3		
30		Комплекс 3		
31		Комплекс 3		
32		Комплекс 3		
33		Комплекс 3		
		Комплекс 3		

34				
35		Комплекс 3		
36		Комплекс 3		
37	Баскетбол (19ч)	Комплекс 3		
38		Комплекс 3		
39		Комплекс 3		
40		Комплекс 3		
41		Комплекс 3		
42		Комплекс 3		
43		Комплекс 3		
44		Комплекс 3		
45		Комплекс 3		
46		Комплекс 3		
47		Комплекс 3		
48		Комплекс 3		
49		Комплекс 3		
50		Комплекс 3		
51		Комплекс 3		
		Комплекс 3		

52				
53		Комплекс 3		
		Комплекс 3		
		Комплекс 3		
55				
56	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)	Комплекс 4		
57		Комплекс 4		
58		Комплекс 4		
59		Комплекс 4		
60		Комплекс 4		
61		Комплекс 4		
62	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч) Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч)	Комплекс 4		
63		Комплекс 4		
64		Комплекс 4		
65		Комплекс 4		
66		Комплекс 4		
67		Комплекс 4		
68		Комплекс 4		

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8-х классов составлена на основе следующих документов:

7. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы/Министерство образования и науки Российской Федерации – Москва: Просвещение, 2015
8. В.И.Лях. Физическая культура. Программа 5 – 9 классы. Москва: Просвещение
9. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СШ №117

В соответствии с Учебным планом МОУ СШ №117 реализация рабочей программы по предмету «Физическая культура» в 8-ых классах рассчитана на 68 часов в год.

Рабочая программа ориентирована на использование на использование следующих учебников: Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2017.

Содержание учебного предмета

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

3. *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

5. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

6. *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание набивного мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Планируемые результаты обучения

Ученик научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Ученик получит возможность научиться:

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

Текущий контроль успеваемости учащихся

В процессе урока текущая отметка выставляется за любые слагаемые программного материала: за усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии физических качеств, за выполнение домашних заданий, за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями таковы:

«5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4»- двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

«2»- двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

№	Тема урока	Д/з	Дата проведения
---	------------	-----	-----------------

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 8 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.1	5.3	5.0	6.3	5.7	5.3
2	Бег 60 м.	11.0	10.4	10.0	11.3	10.7	10.3
3	Челночный бег 3х10 м.	9.5	9.0	8.4	10.0	9.5	8.8
4	Бег 1000 м.	6.15	5.15	4.35	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	150	180	200	135	165	180
7	Прыжки в длину с разбега	270	310	350	225	265	305
8	Метание мяча на дальность	24	30	35	16	19	22
9	Вис на согнутых руках	9	19	29	6	12	22
10	Подтягивания в висе	5	6	8	9	11	15
11	Сгибание рук в упоре лежа	13	18	25	5	8	12
12	Наклон вперед	1	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	32	40	50	25	35	45

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 8 класс

п/п			план	Факт
1	2	3	4	5
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег(4ч.)	Комплекс 1		
2		Комплекс 1		
3		Комплекс 1		
4		Комплекс 1		
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча(3ч)	Комплекс 1		
6		Комплекс 1		
7		Комплекс 1		
8		Комплекс 1		
9	Бег на средние дистанции (2ч)	Комплекс 1		
10		Комплекс 1		
11		Комплекс 1		
12		Комплекс 1		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	Комплекс 1		
14		Комплекс 1		
15		Комплекс 1		
16		Комплекс 1		
16	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. (4ч)	Комплекс 2		

17	Опорный прыжок.(3ч) Акробатика. (3ч)	Комплекс 2		
18		Комплекс 2		
19		Комплекс 2		
20		Комплекс 2		
21		Комплекс 2		
22		Комплекс 2		
23		Комплекс 2		
24		Комплекс 2		
25		Комплекс 2		
26	Спортивные игры. Волейбол (11ч)	Комплекс 3		
27		Комплекс 3		
28		Комплекс 3		
29		Комплекс 3		
30		Комплекс 3		
31		Комплекс 3		
32		Комплекс 3		
33		Комплекс 3		
		Комплекс 3		

34				
35		Комплекс 3		
36		Комплекс 3		
37	Баскетбол (19ч)	Комплекс 3		
38		Комплекс 3		
39		Комплекс 3		
40		Комплекс 3		
41		Комплекс 3		
42		Комплекс 3		
43		Комплекс 3		
44		Комплекс 3		
45		Комплекс 3		
46		Комплекс 3		
47		Комплекс 3		
48		Комплекс 3		
49		Комплекс 3		
50		Комплекс 3		
51		Комплекс 3		
		Комплекс 3		

52				
53		Комплекс 3		
54		Комплекс 3		
55		Комплекс 3		
56	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)	Комплекс 4		
57		Комплекс 4		
58		Комплекс 4		
59		Комплекс 4		
60		Комплекс 4		
61		Комплекс 4		
62	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч) Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч)	Комплекс 4		
63		Комплекс 4		
64		Комплекс 4		
65		Комплекс 4		
66		Комплекс 4		
67		Комплекс 4		
68		Комплекс 4		

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 9-х классов составлена на основе следующих документов:

10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы/Министерство образования и науки Российской Федерации – Москва: Просвещение, 2015
11. В.И.Лях. Физическая культура. Программа 5 – 9 классы. Москва: Просвещение
12. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СШ №117

В соответствии с Учебным планом МОУ СШ №117 реализация рабочей программы по предмету «Физическая культура» в 9-ых классах рассчитана на 68 часов в год.

Рабочая программа ориентирована на использование на использование следующих учебников: Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2017.

Содержание учебного предмета

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

4. *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

7. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

8. *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание набивного мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Планируемые результаты обучения

Ученик научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Ученик получит возможность научиться:

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

Текущий контроль успеваемости учащихся

В процессе урока текущая отметка выставляется за любые слагаемые программного материала: за усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии физических качеств, за выполнение домашних заданий, за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями таковы:

- «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- «4»- двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
- «2»- двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

№	Тема урока	Д/з	Дата проведения
---	------------	-----	-----------------

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 9 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.0	5.2	4.9	6.2	5.6	5.4
2	Бег 60 м.	10.9	10.3	9.9	11.2	10.6	10.2
3	Челночный бег 3х10 м.	9.4	8.9	8.2	9.9	9.4	8.7
4	Бег 1000 м.	6.10	5.10	4.30	6.25	5.55	5.15
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	155	185	205	140	170	185
7	Прыжки в длину с разбега	275	315	355	230	270	310
8	Метание мяча на дальность	25	32	37	18	20	24
9	Вис на согнутых руках	10	20	30	8	14	24
10	Подтягивания в висе	6	7	9	10	12	17
11	Сгибание рук в упоре лежа	15	20	27	7	10	15
12	Наклон вперед	2	7	11	3	9	15
13	Поднимание туловища(1 мин.)	38	43	53	28	38	48

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 9 класс

п/п			план	Факт
1	2	3	4	5
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег(4ч.)	Комплекс 1		
2		Комплекс 1		
3		Комплекс 1		
4		Комплекс 1		
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча(3ч)	Комплекс 1		
6		Комплекс 1		
7		Комплекс 1		
8		Комплекс 1		
9	Бег на средние дистанции (2ч)	Комплекс 1		
10		Комплекс 1		
11		Комплекс 1		
12		Комплекс 1		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	Комплекс 1		
14		Комплекс 1		
15		Комплекс 1		
16		Комплекс 1		
16	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. (4ч)	Комплекс 2		

17	Опорный прыжок.(3ч) Акробатика. (3ч)	Комплекс 2		
18		Комплекс 2		
19		Комплекс 2		
20		Комплекс 2		
21		Комплекс 2		
22		Комплекс 2		
23		Комплекс 2		
24		Комплекс 2		
25		Комплекс 2		
26	Спортивные игры. Волейбол (11ч)	Комплекс 3		
27		Комплекс 3		
28		Комплекс 3		
29		Комплекс 3		
30		Комплекс 3		
31		Комплекс 3		
32		Комплекс 3		
33		Комплекс 3		
		Комплекс 3		

34				
35		Комплекс 3		
36		Комплекс 3		
37	Баскетбол (19ч)	Комплекс 3		
38		Комплекс 3		
39		Комплекс 3		
40		Комплекс 3		
41		Комплекс 3		
42		Комплекс 3		
43		Комплекс 3		
44		Комплекс 3		
45		Комплекс 3		
46		Комплекс 3		
47		Комплекс 3		
48		Комплекс 3		
49		Комплекс 3		
50		Комплекс 3		
51		Комплекс 3		
		Комплекс 3		

52				
53		Комплекс 3		
54		Комплекс 3		
55		Комплекс 3		
56	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)	Комплекс 4		
57		Комплекс 4		
58		Комплекс 4		
59		Комплекс 4		
60		Комплекс 4		
61		Комплекс 4		
62	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)	Комплекс 4		
63		Комплекс 4		
64		Комплекс 4		
65		Комплекс 4		
66	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч)	Комплекс 4		
67		Комплекс 4		
68		Комплекс 4		