

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Акшут»
муниципального образования «Барышский район»
Ульяновской области

Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла Руководитель ШМО <u>Нугаева Г.Ш.</u> /Нугаева Г.Ш./ Протокол № от <u>14.08</u> 2021г.	Согласовано Заместитель директора по УВР <u>Челбаева М.В.</u> « <u>18</u> » августа 2021г.	Утверждаю Директор МБОУ СОШ с. Акшут «Барышский район» Лапшова В.А. Приказ № <u>110</u> от <u>18.08</u> 2021г.
--	--	---



Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса
Уровень базовый
Срок реализации программы 1 год

Составитель: Моздон Юлия Сергеевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2021 - 2022

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области **познавательной культуры**:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области **нравственной культуры**:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области **трудовой культуры**:

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

В области **эстетической культуры**:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области **коммуникативной культуры**:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области **физической культуры**:

- владение умениями:— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;— Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 — 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области **нравственной культуры**:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области **трудовой культуры**:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области **эстетической культуры**:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области **коммуникативной культуры**:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области **физической культуры**:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны **отражать**:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; **в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.**

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих

основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- 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.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области **нравственной культуры**:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области **трудовой культуры**:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области **эстетической культуры**:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области **коммуникативной культуры**:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области **физической культуры**:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

1. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. 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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. -18 ч

Знания о физической культуре (в процессе урока). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Лёгкая атлетика-24 ч.

Знания о физической культуре (в процессе урока). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка

для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1500 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту процесс совершенствования прыжков в высоту. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх, снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг и с учетом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой
Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля

Лыжные гонки

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения (скользящий шаг с палками, подъемы и спуски, передвижение на лыжах до 1,5 км). Передвижения на лыжах. - 2км. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки выбыванием», «Карельская гонка»

Спортивные игры.

Баскетбол Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Дальнейшее обучение технике движений Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления

движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: Перехват мяча

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля,

передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания

Волейбол

Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Овладение игрой. Игра по правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков

Футбол Игра по правилам

Прикладноориентированная подготовка. Прикладноориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (м); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижение в висе на руках с махом ног (м); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъём и спуски шагом и бегом с грузом; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с.

. В ходе изучения раздела ученики должны знать правила игры (баскетбол и волейбол).

В баскетболе изучают ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо с различных дистанций, ловлю и передачу мяча одной и двумя руками.

В волейболе изучают прием и передачи (верхняя и нижняя) и подачи (верхняя и нижняя).

В ходе изучения курса дети должны уметь играть в данные спортивные игры по правилам

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта;

Тематическое планирование предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	23
1.3	Спортивные игры	17
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	24
2	Вариативная часть	17
2.1	Спортивные игры	17
Всего:		99

Календарно тематическое планирование.

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
	Радел программы- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1			
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1			
3	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1			
4	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет - прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1			
5	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт	1			

	бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.				
6	Психические процессы в обучении двигательным действиям Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1			
7	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1			
8	Основы обучения и самообучения двигательным действиям Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1			
9	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1			
10	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1			

Раздел программы--- СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		17			
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			
12	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			
13	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			
14	Прикладная физическая подготовка Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1			
15	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1			

16	Олимпийское движение в дореволюционной России Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1			
17	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1			
18	Допинг. Концепция честного спорта Броски одной и двумя руками в прыжке.	1			
19	Техника движений и её основные показатели Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1			
20	Питание и питьевой режим Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1			
21	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки Учебная игра в баскетбол.	1			
22	Режим дня школьника Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1			
23	Влияние физических упражнений на развитие телосложения Закрепление техники владения мячом и	1			

	развитие координационных способностей Учебная игра в баскетбол.				
24	Освоение индивидуальной техники защиты Реакция организма на различные физические нагрузки	1			
25	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	1			
26	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП Освоение тактики игры	1			
27	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой Освоение тактики игры	1			
	Раздел программы -ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18			
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1			
29	Влияние физических упражнений на развитие телосложения Кувырки вперед и назад.	1			
30	Основные причины травматизма Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный	1			

	кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).				
31	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении Из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1			
32	Значение ЗОЖ Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1			
33	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления Лазанье по канату	1			
34	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1			
35	Развитие физических качеств Акробатические упражнения	1			
36	Первая помощь при травмах Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1			
37	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Акробатическая комбинация	1			
38	Олимпиады современности: странички истории Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок	1			

	боком с поворотом на 90° (Д)				
39	Тренировку начинаем с разминки Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1			
40	После тренировки Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1			
41	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1			
42	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Соединение из 3-4 элементов.	1			
43	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1			
44	Психические процессы в обучении двигательным действиям Упражнения в равновесии	1			
45	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Упражнения в равновесии	1			
Раздел программы -ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		24			

46	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1			
47	Основы обучения и самообучения двигательным действиям Скользкий шаг без палок и с палками	1			
48	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Попеременный двушажный ход	1			
49	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Повороты переступанием в движении	1			
50	Совершенствование физических способностей Подъем в гору скользящим шагом	1			
51	История возникновения и формирования физической культуры Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
52	Физическая культура и олимпийское движение в России Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
53	Олимпиады современности: странички истории Подъем «получелочкой» Коньковый ход	1			
54	Утренняя гимнастика Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1			
55	Совершенствование физических способностей	1			

	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы				
56	Основы обучения и самообучения двигательным действиям Одновременные ходы Попеременный двушажный ход	1			
57	История возникновения и формирования физической культуры Физическая культура и олимпийское движение в России Спуски и повороты. Коньковый ход.	1			
58	Дневник самоконтроля Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1			
59	Значение ЗОЖ Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1			
60	Приемы самоконтроля, Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
61	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры Коньковый ход. Эстафеты	1			
62	Первая помощь при травмах Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
63	Приемы определения самочувствия,	1			

	работоспособности, сна, аппетита Попеременный двушажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.				
64	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении Коньковый ход.	1			
65	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
66	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП Торможение и поворот упором	1			
67	Развитие физических качеств Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
68	Основные формы занятий физической культурой Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1			
69	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
70	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1			
71	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	1			

	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,				
72	Реакция организма на различные физические нагрузки Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1			
73	Развитие физических качеств Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей				
74	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника Освоение техники приёма и передач мяча	1			
75	Развитие физических качеств Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи	1			
76	Развитие физических качеств Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи	1			
77	Основные формы занятий физической культурой Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1			
78	Основные причины травматизма Освоение техники прямого нападающего удара	1			

79	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1			
80	Первая помощь при травмах Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1			
81	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1			
82	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1			
83	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении Игра в нападении в зоне 3Игра по упрощенным правилам.	1			
84	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении Игра в нападении в зоне 3Игра по упрощенным правилам.	1			
85	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника Учебная игра в волейбол.	1			
86	Влияние возрастных особенностей организма	1			

	на физическое развитие школьника Учебная игра в волейбол.				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		13			
87	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Низкий, высокий старт. Стартовый разгон.	1			
88	Развитие физических качеств Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1			
89	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			
90	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			
91	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1			
92	Дневник самоконтроля Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1			
93	Дневник самоконтроля Упражнения в парах на сопротивление.	1			

	Старты. Бег - 60м - учет.				
94	Значение ЗОЖ Разучить метание мяча на дальность с 4-5 шагов	1			
95	Дневник самоконтроля Медленный бег 6мин.	1			
96	Значение ЗОЖ Закрепление метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1			
97	Основные формы занятий физической культурой Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1			
98	Дневник самоконтроля Медленный бег 6мин. Беговые и прыжковые упражнения.	1			
99	Основные причины травматизма Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1			

Контрольно-измерительные материалы
Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/ п	физические способности	контрольн ые упражнени я	возрас т	пол	уровень		
					низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	11	М Д	6,3 и выше 6.4	6.1-5.5 6.3-5.7	5.0 и ниже 5.1
			12	М Д	6.0 6.2	5.8-5.4 6.4-6.0	4.9 5.0
			13	М Д	5.9 6.3	5.6-5.2 6.2-5.5	4.8 5.0
			14	М Д	5.8 6.1	5.5-5.1 5.9-5.4	4.7 4.9
			15	М Д	5.5 6.0	5.3-4.9 5.8-5.3	4.5 4.9
2	координацио нные	Челночный бег 3x10м,с	11	М Д	9.7 и выше 10.1	9.3-8.8 9.7-9.3	8.5 и ниже 8.9
			12	М Д	9.3 10.0	9.0-8.6 9.6-9.1	8.3 8.8

			13	М Д	9.3 10.0	9.0-8.6 9.5-9.0	8.3 8.7
			14	М Д	9.0 9.9	8.7-8.3 9.4-9.0	8.0 8.7
			15	М Д	8.6 9.7	8.4-8.0 9.3-8.8	7.7 8.5
3	скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	М Д	140 и ниже 130	160-180 150-175	195 и выше 185
			12	М Д	145 135	165-180 155-175	200 190
			13	М Д	150 140	170-190 160-180	205 200
			14	М Д	160 145	180-195 160-180	210 200
			15	М Д	175 155	190-205 165-185	220 205

4	выносливость	6-ти минутный бег	11	М Д	900 и ниже 700	1000-1100 850-1000	1300 и выше 1100
			12	М Д	950 750	1100-1200 900-1050	1250 1150
				М Д	1000 800	1150-1250 950-1100	1400 1200
			14	М Д	1050 850	1200-1300 1000-1150	1450 1250
			15	М Д	1100 900	1250 1050-1200	1500 1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М Д	2 и ниже 4	6-8 8-10	10 и выше 15
			12	М Д	2 5	6-8 9-11	10 16
				М Д	2 6	5-7 10-12	9 18
			14	М Д	3 7	7-10 12-14	11 20
					4	8-10	12

			15	М Д	7	12-14	20
--	--	--	----	--------	---	-------	----

6	силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса кол-во раз мальчики На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз девочки.	11	М Д	1 и ниже 4	4-5 10-14	6 и выше 19
			12	М Д	1 4	4-6 11-15	7 20
			13	М Д	1 5	5-6 12-15	8 19
			14	М Д	2 5	6-7 13-15	9 17
			15	М Д	3 5	7-8 12-13	10 16

Лист коррекции уроков учебной программы

[illegible]