МОУ «Новомичуринская средняя общеобразовательная школа №2»

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ Протокол №1 от 29 августа 2022 г. Председатель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Бирюкова Л.В..

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета Протокол №1 от 30 августа 2022 г.

Директор МОУ «НСОШ №2» В.Н. Климакина Приказ № 169 от 31.08. 2022 г

Утверждаю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 7-9 КЛАССОВ

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ - 68 часов в год / 2 часа в неделю/ - 7 класса по учебнику «Физическая культура» М.Я.Виленского, издательство Москва « Просвещение» 2021 год.

102 часа в год /3 часа в неделю/- 8 класс
102 часа в год / 3 часа в неделю - 9 класс
по учебнику В.И.Ляха, А.А. Зданевича, издательство Москва
« Просвещение» 2021 год.

учителя физической культуры первой квалификационной категории
Бирюковой Ларисы Викторовны

2022-2023 учебный год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 9 КЛАССОВ.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов разработана в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных

документов:

1. -Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;

- 2. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- 3. Приказ Минобрнауки от 17.12.2010 №1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» 4.СП 2,4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 Nº28
- 5.СанПин 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2
- 6. Приказ Минпросвещения от 20.05.2020 №254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями осуществляющими образовательную деятельность».
- 7. Положение о рабочей программе МОУ «НСОШ№2»
- 8.-Комплексной программы физического воспитания учащихся (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва Просвещение, 2019 г.)
- 9. -Учебного плана МОУ "НСОШ №2" на 2022-2023 учебный год.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

1) в направлении личностного развития:

доброжелательного отношения дисциплинированности, воспитание товарищам, честности, отзывчивости;

- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;

- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;

- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном

информационном обществе;

развитие содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности;

2) в метапредметном направлении:

части культуре физической формирование представлений развитии культуры B физической общечеловеческой культуры, о значимости цивилизации и современного общества;

- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе

познания действительности;

3) в предметном направлении:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие физических способностей;

- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового

и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования активности двигательной видам определенным

предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Также эта программа позволяет:

1. Обучение детей с ОВЗ с учетом данных о состоянии здоровья, психических возможностей обучающихся, в строгом соответствии с медицинскими рекомендациями.

- 2. Обучение детей со стандартными особенностями развития, с задержкой психического развития предполагает как классическое построение учебных занятий (проверка степени усвоения предыдущего материала, введение, основная часть, заключение, повторение пройденного), так и применение нетрадиционных методов обучения, направленных на активизацию физической, спортивной, познавательной деятельности учащихся (проектирование, брейнсторминг (мозговой штурм) и иное).
- 3. Развивающие занятия на уроке направлены на развитие психофизических возможностей, восполнение пробелов в освоении ими программного материала.
- 4. Домашние задания даются в соответствии с СанПиН. Знания обучающихся со стандартными возможностями и с задержкой психического развития оцениваются в установленном порядке с учетом особенностей познавательной сферы.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим образовательным разделам:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкоатлетические упражнения;
- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку

ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из возрастных особенностей учащихся, степени освоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 6-9 классах уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя

В процессе занятий по <u>образовательной программе</u> учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Каждый раздел рабочей учебной программы включает в себя основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что изучение материала, связанного с практическими работами, будет связан с освоением обучающимися необходимого минимума теоретических сведений

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая учебная программа по физической культуре для 6-9 классов составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МОУ «НСОШ№2". Предмет «Физическая культура» изучается в 7 классах в объеме 68 часов, из расчета 2 часа в неделю. третий час отводится на внеурочную деятельность, в 8-9 классах в объеме 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуре в 7-9 классах обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Личностные результаты имеют направленность на решение задач воспитательной деятельности.

1. Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии,

коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
- 2. Патриотическое воспитание предусматривает:
- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны

 развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.
- 3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:
- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетическое воспитание предполагает:

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.
- **5.** Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:
- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. Ценности научного познания подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

в метапредметном направлении:

- 1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- 2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- 3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- 6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- 7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- 11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении:

- 1) овладение базовыми знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- 2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- 5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- 7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- 8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- 9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

Содержание раздела: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастных особенностей школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.);

Pегулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Kоммуникативные YYД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задаче);

Содержание раздела: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуаций.

Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Раздел 3. Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе;);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям);

Содержание раздела: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении и регуляции систем организма. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Раздел 4.Приемы закаливания

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы

взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

Содержание раздела: Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

Раздел 5.Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Pегулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение. классификацию двигательных действий)

Содержание раздела 7 класс: бег с препятствиями. Бег 30 м, 60м. 200м. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега, с места. Техника челночног бега 3*10м, 4*9м, 4*15м. Техника эстафетного бега. Броски набивного мявчаКроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Круговая тренировка. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60м; 100м; 1500м(мальчики; 800м—девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Содержание раздела 8 класс: овладение техникой спринтерского бега: низкий старт до 30-70 метров, бег с ускорением до 80 м, бег 60 м на результат, бег на 300 м, 1500 м, 2000 м, бег в равномерном беге до 20 мин (мал), 15 мин (дев), овладение техникой прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, овладение техникой эстафетного бега, овладение техникой метания малого мяча на дальность, эстафеты, круговая тренировка, старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью, овладение техникой челночного бега 3*10 м, 4*9 м, 4*15 м., бросок набивного мяча, техника прыжка в длину с места, ОФП

Содержание раздела 9 класс: овладение техникой спринтерского бега: низкий старт до 30-70 метров, бег с ускорением до 100 м, бег 60 м на результат, бег на 300 м, 200м, 1500 м, 2000 м, бег в равномерном беге до 20 мин (мал), 15 мин (дев), овладение техникой прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, овладение техникой эстафетного бега, эстафетный бег 4*60м, 3*100 м, овладение техникой метания малого мяча на дальность, эстафеты, круговая тренировка, старты из различных исходных положений,

бег с ускорением с максимальной скоростью, овладение техникой челночного бега 3*10 м, 4*9м, 10*10 м., бросок набивного мяча, техника прыжка в длину с места, ОФП.

Раздел 6. Баскетбол, волейбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение классификацию двигательных действий;)Содержание раздела 7 класс: Спортивные игры.Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в Технико-тактические действия (индивидуальные командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды И соперником. Игра баскетбол Волейбол. Передачи и приемы мяча сверху двумя руками, передачи и приемы мяча снизу двумя руками. Нижняя и боковая подача мяча. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Содержание раздела 8 класс: история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры, правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, подпрыгнуть и др) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение техники приема и передачи мяча: передача мяча сверху (снизу) двумя на месте и после перемещения вперед через сетку, передачи мяча над собой в колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов прием, передача, удар. Эстафеты, подвижные игры с мячом, круговая тренировка, двусторонняя игра. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры, правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Ведение мяча в низкой ,средней, высокой стойке на месте, в движении, ведение с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке, на месте, в движении. Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Нападение быстрым прорывом. Нападение и личная защита на одну корзину. Подвижные игры с мячом, игра по правилам игры мини- баскетбол.

Содержание раздела 9 класс: Освоение техники приема и передачи мяча: передача мяча сверху (снизу) двумя на месте и после перемещения вперед через сетку, передачи мяча над собой в колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов прием, передача, удар. Эстафеты, подвижные игры с мячом, круговая тренировка, двусторонняя игра. Ведение мяча в низкой ,средней, высокой стойке на месте, в движении, ведение с сопротивлением защитника. Штрафной бросок по кольцу. Броски одной и двумя руками в прыжке, на месте ,в движении. Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом. Нападение и личная защита на одну корзину. Подвижные игры с мячом, игра по правилам игры мини- баскетбол.

Раздел 7. Гимнастика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

 $Pегулятивные\ УУД$ (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, классификацию двигательных действий.)

Содержание раздела 7 класс: организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. Самостоятельно составить комплекс упражнений из 3 акробатических элементов..

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор. Прыжки через короткую скакалку. Подтягивание на низкой и высокой перекладине, упражнения висах и упорах. Поднимание туловища. Комплексно- силовое упражнение. Круговая тренировка, элементы фитнеса, эстафеты. ОФП.

Содержание раздела 8 класс: освоение строевых упражнений (повороты в движении направо, налево, команда "Прямо". ОРУ с предметами и без предметов на месте, в движении, ОРУ в парах, ОРУ с гантелями, набивными мячами (мальчики), с обручем, с большими мячами, скакалками. Освоение акробатических упражнений (мал)- кувырок назад в упор ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: " мост" и поворот в упор на одно колено, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, равновесие на одной. Прыжки через короткую скакалку, подтягивание, упражнения в висах и упорах, упражнения с набивными мячами, Значение нервной системы в управлении и регуляции систем организма. Самоконтроль при сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, развитие гибкости (упр. с партнером, на гимн. стенке, ору с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Комплексно- силовое упражнение. Круговая тренировка, элементы фитнеса, эстафеты. Самостоятельно составить комплекс упражнений из 4 акробатических элементов..

Содержание раздела 9 класс: освоение строевых упражнений (повороты в движении направо, налево, команда "Прямо". ОРУ с предметами и без предметов на месте, в движении, ОРУ в парах, ОРУ с гантелями, набивными мячами (мальчики), с обручем, с большими мячами, скакалками (девочки). Освоение акробатических упражнений (мал)разучивание длинного кувырка вперед с 3-4 шагов разбега, кувырок назад в упор ноги врозь, кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках. Девочки: " мост" и поворот в упор на одно колено, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, равновесие на одной, сед углом. Прыжки через короткую скакалку, подтягивание, упражнения в висах и упорах, упражнения с набивными мячами,. Самоконтроль при сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, развитие гибкости (упр. с партнером, на гимн. стенке, ору с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Комплексно- силовое упражнение. Круговая тренировка, элементы фитнеса, эстафеты.Самостоятельно составить комплекс упражнений из 4-5 акробатических элементов..

Раздел 8. Лыжная подготовка

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

 $Pегулятивные\ УУД\$ (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела 7 класс: одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Содержание раздела 8 класс: совершенствование техники лыжных ходов попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, перехода с одного шага на другой, подъем елочкой, прохождение дистанции 3 км, торможение плугом и поворот плугом, спуск с поворотами. Игры: "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон", эстафеты.

Содержание раздела 9 класс: совершенствование техники лыжных ходов попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, перехода с одного шага на другой, обучение техники попеременного четырехшажного хода, подъем "елочкой", "лесенкой", прохождение дистанции 3 км, торможение плугом и поворот плугом, спуск с поворотами. Эстафеты.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

| Разделы | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|---------------------------------------|------------------|------------------------|------------------|
| Основы знаний | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 20 | 30 | 30 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 18 | 18 |
| Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 20 | 36 | 36 |
| Лыжная подготовка | 14 | 18 | 18 |
| Всего | 68 | 102 | 102 |