

## 5 класс

### Пояснительная записка

#### Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

№	Нормативные документы
1	Закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации». Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
2	Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897)
3	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования «Физическая культура» (пр. Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089)
4	Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
5	Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р
6	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.: М- «Просвещение»,2012 г )
7	О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
8	О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р
9	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577 «О Внесении изменений и федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897» (зарегистрирован Минюстом России 02.02.2016г. регистрационный № 40937)

#### Учебник:

Физическая культура. 5-7кл.:учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ.ред. М.Я.Виленского.-3-е издание - М.: Просвещение,2014

#### Цели образования:

**Цель** учебного предмета «Физическая культура»- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### Задачи образования:

**Задачи** физического воспитания обучающихся 5 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место и роль учебного предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» преподается в 5 «А», 5 «Б», 5 «В»,5 «Г», классе на базовом уровне – 2 часа в неделю.

Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом – 68 часов.

Количество учебных часов в год, за которое реализуется рабочая программа в соответствии с календарным учебным графиком – 5 «А»-66 часов, 5 «Б»-65 часов , 5 «В»- 64 часа ,5 «Г» - 66 часов, за счёт уплотнения тем.

### **Основные виды учебной деятельности**

№ п / п	Модуль (глава) организации учебного материала в соответствии с общеобразовательной программой	Характеристика основных содержательных линий	Виды учебной деятельности	Кол-во часов (по общему браз. прогр. амме)
1	Основы знаний по физической культуре	5 класс. Влияние возрастных особенностей организма его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.		В проце ссе урока
2	Лёгкая атлетика	5 класс. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. Старты из различных положений Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки Развитие скоростных качеств. Бег (3*50 м). Бег на результат (60 м). Правила соревнований в спринтерском беге. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовые качеств. Терминология прыжков в длину Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Терминология метания Правила соревнований в прыжках Прыжок в длину с 7-9 шагов. Правила соревнований в метании Бег (1000 м). Бег по дистанции. Развитие выносливости.	5 «А»,5 «Г»-14ч., 5 «Б»-13ч.,5 «В»-12ч.
3	Кроссовая подготовка	5 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе	Равномерный бег (12-18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега. Бег в гору. Бег по песку. Спортивная игра. Развитие выносливости Бег (2 км). Развитие выносливости	16ч
4	Гимнастика элементами акробатики	5 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.) ОРУ с гимнастической палкой Развитие силовых способностей. Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.) ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).Выполнение комплекса ОРУ с обручем Развитие скоростно-силовых способностей Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках.	12ч

			<p>Два кувырка вперёд слитно.  Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приёмов.  Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей  Выполнение комбинации из разученных элементов.  Развитие координационных способностей  Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами.</p>	
5	Спортивные игры (баскетбол)	5 класс. Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.  Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.  Передача мяча одной рукой от плеча в движении.  Терминология баскетбола. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2*2,3*3). Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Бросок одной рукой от плеча после остановки.  Позиционное нападение через заслон. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1) Развитие координационных способностей</p>	12ч
6	Волейбол	5 класс. Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	<p>Техника безопасности при игре в волейбол.  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционные нападения (6-0). Тактика свободного падения. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	12ч

## 6 класс

### Пояснительная записка

#### Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

№	Нормативные документы
1	Закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации». Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
2	Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897)
3	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования «Физическая культура» (пр. Минобразования России от 05.03.2004г. № 1089)
4	Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
5	Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р
6	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.: М-«Просвещение»,2012 г )
7	О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
8	О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р
9.	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577 «О Внесении изменений и федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897» (зарегистрирован Минюстом России 02.02.2016г. регистрационный № 40937)

#### Учебник:

Физическая культура. 5-7кл.:учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ.ред. М.Я.Виленского.-3-е издание - М.: Просвещение,2014

#### Цели образования:

**Цель** учебного предмета «Физическая культура»- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### Задачи образования:

**Задачи** физического воспитания обучающихся 6 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место и роль учебного предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» преподается в 6 классе на базовом уровне – 2 часа в неделю. Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом – 68 часов.

Количество учебных часов в год, за которое реализуется рабочая программа в соответствии с календарным учебным графиком – 6 «А»- 67 часов; 6 «Б»- 69 часов- за счёт повторение тем; 6 «Г» - 65 часов - за счёт уплотнения тем.

### Основные виды учебной деятельности

№ п / п	Модуль (глава) организации учебного материала в соответствии с общеобразовательной программой	Характеристика основных содержательных линий	Виды учебной деятельности	Кол-во часов (по общеобразовательной программе)
1	Основы знаний по физической культуре	6 класс. Влияние возрастных особенностей организма его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.		В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	6 класс. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. Старты из различных положений Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки Развитие скоростных качеств. Бег (3*50 м). Бег на результат (60 м). Правила соревнований в спринтерском беге. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовые качеств. Терминология прыжков в длину Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Терминология метания Правила соревнований в прыжках Прыжок в длину с 7-9 шагов. Правила соревнований в метании Бег (1000 м). Бег по дистанции. Развитие выносливости.	6 «А»-15ч 6 «Б»-17ч 6 «Г»-13ч
3	Кроссовая подготовка	6 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе	Равномерный бег (12-18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега. Бег в гору. Бег по песку. Спортивная игра. Развитие выносливости Бег (2 км). Развитие выносливости	16ч
4	Гимнастика элементами акробатики	6 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём	12ч

		<p>Основы выполнения гимнастических упражнений</p>	<p>переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.) ОРУ с гимнастической палкой Развитие силовых способностей.</p> <p>Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.) ОРУ в движении.</p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).Выполнение комплекса ОРУ с обручем Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно.</p> <p>Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приёмов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей</p> <p>Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей</p> <p>Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами.</p>	
5	Спортивные игры (баскетбол)	6 класс. Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.</p> <p>Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.</p> <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.</p> <p>Терминология баскетбола. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.</p> <p>Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2*2,3*3). Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.</p> <p>Позиционное нападение (5:0). Бросок одной рукой от плеча после остановки.</p> <p>Позиционное нападение через заслон.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением</p>	12ч

			защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1) Развитие координационных способностей	
6	Волейбол	6 класс. Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционные нападения (6-0). Тактика свободного падения. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	12ч



## 7 класс

### Пояснительная записка

#### Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

№	Нормативные документы
1	Закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации». Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
2	Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897)
3	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования «Физическая культура» (пр. Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089)
4	Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
5	Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р
6	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.: М- «Просвещение»,2012 г )
7	О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
8	О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р
9.	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577 «О Внесении изменений и федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897» (зарегистрирован Минюстом России 02.02.2016г. регистрационный № 40937)

#### Учебник:

Физическая культура. 5-7кл.:учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ.ред. М.Я.Виленского.- 3-е издание -М.: Просвещение,2014

#### Цели образования:

**Цель** учебного предмета «Физическая культура»- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### Задачи образования:

**Задачи** физического воспитания обучающихся 7 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место и роль учебного предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» преподается в 7 на базовом уровне – 2 часа в неделю.

Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом – 68 часов.

Количество учебных часов в год, за которое реализуется рабочая программа в соответствии с календарным учебным графиком – в 7 «А»-за 65 часов; 7 «Б»- 63 часа; 7 «В»- 67 часов, за счёт уплотнения тем.

### Разделы учебной программы.

#### Характеристика основных содержательных линий, тем.

№ п / п	Модуль (глава) организации учебного материала в соответствии с общеобразовательной программой	Характеристика основных содержательных линий	Виды учебной деятельности	Кол-во часов (по общеобразовательной программе)
1	Основы знаний по физической культуре	<p>7 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.</p> <p>Совершенствование и самосовершенствования физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.</p>		В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	<p>7 класс. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p>	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Терминология спринтерского бега. Старты из различных положений Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки Развитие скоростных качеств.</p> <p>Бег (3*50 м). Бег на результат (60 м). Правила соревнований в спринтерском беге.</p> <p>Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Терминология прыжков в длину Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Терминология метания Правила соревнований в прыжках Прыжок в длину с 7-9 шагов. Правила соревнований в метании Бег (1000 м). Бег по дистанции. Развитие выносливости.</p>	7 «А»- 13ч. 7 «В»- 14ч. 7 «Б»- 11ч.

3	Кроссовая подготовка	7 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.	Равномерный бег (12-18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега. Бег в гору. Бег по песку. Спортивная игра. Развитие выносливости Бег (2 км). Развитие выносливости	16ч
4	Гимнастика элементами акробатики	7 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.) ОРУ с гимнастической палкой Развитие силовых способностей. Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.) ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).Выполнение комплекса ОРУ с обручем Развитие скоростно-силовых способностей Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно. Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приёмов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами.	12ч
5	Спортивные игры (баскетбол)	7 класс. Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	12ч

			<p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Терминология баскетбола. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2*2,3*3). Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение через заслон. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1) Развитие координационных способностей.</p>	
6	Волейбол	7 класс. Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	<p>Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционные нападения (6-0). Тактика свободного падения. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	12ч

## 8 класс

### Пояснительная записка

#### Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

№	Нормативные документы
1	Закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации». Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
2	Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897)
3	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования «Физическая культура» (пр. Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089)
4	Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
5	Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р
6	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.: М- «Просвещение»,2012 г )
7	О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
8	О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р
9.	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577 «О Внесении изменений и федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897» (зарегистрирован Минюстом России 02.02.2016г. регистрационный № 40937)

#### Учебник:

Физическая культура. 8-9кл.:учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях – 2-е издание .- М.: Просвещение,2014

#### Цели образования:

**Цель** учебного предмета «Физическая культура»- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### Задачи образования:

**Задачи** физического воспитания обучающихся 8 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место и роль учебного предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» преподается в 8 классе на базовом уровне – 2 часа в неделю. Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом – 68 часов.

Количество учебных часов в год, за которое реализуется рабочая программа в соответствии с календарным учебным графиком – 8 «А» -70 часов - за счёт повторения, 8 «Б»-66 часов, 8 «В»- 65 часов за счет уплотнения тем.

## Разделы учебной программы.

### Характеристика основных содержательных линий, тем.

№ п / п	Модуль (глава) организации учебного материала в соответствии с общеобразовательной программой	Характеристика основных содержательных линий	Виды учебной деятельности	Кол-во часов (по общеобразовательной программе)
1	Основы знаний по физической культуре	<p>8 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствования физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.</p>		В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	<p>8 класс. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p>	<p>Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Отталкивание. Фаза полёта. Приземление. Техника выполнения метания мяча с разбега. Бег (1500 м- д., 2000 м- м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила соревнования.</p>	8 «А»-18ч 8 «Б»-14ч 8 «В»-13ч
3	Кроссовая подготовка	<p>8 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при</p>	<p>Бег в равномерном темпе (12-20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.</p>	16ч

		проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.	Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	
4	Гимнастика элементами акробатики	с 8 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувьрки назад и вперёд, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	12ч
5	Спортивные игры (баскетбол)	и 8класс. Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Инструктаж по ТБ Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*1,3*2,4*2).	12ч

			<p>Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1,3*2). Взаимодействие двух игроков через заслон.</p>	
6	Волейбол	<p>8 класс. Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. подачи. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного падения. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нижняя прямая подача, приём</p>	12ч



**9 класс**  
**Пояснительная записка**  
**Нормативные акты и учебно-методические документы, на**  
**основании которых разработана рабочая программа:**

<b>№</b>	<b>Нормативные документы</b>
1	Закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации». Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
2	Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897)
3	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования «Физическая культура» (пр. Минобразования России от 05.03.2004г. № 1089)
4	Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
5	Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р
6	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.: М-«Просвещение»,2012 г )
7	О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
8	О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р
9.	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577 «О Внесении изменений и федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897» (зарегистрирован Минюстом России 02.02.2016г. регистрационный № 40937)

**Учебник:**

Физическая культура 8-9кл.: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях - 2-е издание. М.: Просвещение, 2014

**Цели образования:**

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи образования:**

**Задачи** физического воспитания обучающихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место и роль учебного предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» преподается в 9 классе на базовом уровне – 2 часа в неделю.

Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом – 68 часов

Количество учебных часов в год, за которое реализуется рабочая программа в соответствии с календарным учебным графиком: 9 «А» -65 часов (за счёт объединения тем и часов).

**Разделы учебной программы.  
Характеристика основных содержательных линий, тем.**

№ п/п	Модуль (глава) организации учебного материала в соответствии с общеобразовательной программой	Характеристика основных содержательных линий	Кол-во часов (по общеобразовательной программе)
1	Основы знаний по физической культуре	9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную- половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще- подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	9 класс. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	13 ч
3	Кроссовая подготовка	9 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.	16 ч
4	Гимнастика с элементами акробатики	9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений	12 ч
5	Спортивные игры (баскетбол)	9 класс. Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	12 ч
6	Волейбол	9 класс. Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	12ч